

2025年 1月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
4	土	磯うどん 里芋の煮物 果物(みかん缶) 麦茶	干しうどん さといも 上白糖 ドーナツ	油揚げ 牛乳	いんげん カットわかめ みかん缶 ねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 ドーナツ 麦茶 牛乳		
6	月	ドライカレー じゃが芋とブロッコリーのオーロラサラダ スープ(コーン、小松菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉、ポップコーン ポテト、オリーブ油 上白糖、アレルギーフリーカレー粉 ノエッグマヨネーズ、オリーブ油	豚ひき肉 牛乳	ブロッコリー コーン缶詰 にんにく にんじん たまねぎ しょうが、こまつな	クラッカー 麦茶 牛乳 ポップコーン(塩) 麦茶 牛乳		
7	火	ごはん ぶり大根 ごま酢和え(小松菜、もやし) みそ汁(里芋、わかめ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま さといも 上白糖	みそ ぶり 牛乳 油揚げ	カットわかめ りょくとうもやし だいこん しょうが こまつな かぶ、かぶ葉	せんべい 麦茶 牛乳 7日【七草の日】七草ごはん 21日:こぎつねごはん 麦茶、牛乳		
8	水	ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁(花麩、水菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま、上白糖 花麩、食パン パン粉、ポテト ノエッグマヨネーズ	鶏ひき肉 みそ ツ缶 牛乳	みずな にんじん だいこん たまねぎ キャベツ あおのり	ビスケット 麦茶 牛乳 8日:ポテトフライ 22日:お好み焼き風トースト 麦茶、牛乳		
9	木	ごはん 鯖の竜田揚げ 豆腐の中華サラダ みそ汁(白菜、しめじ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 ゆでうどん	豆腐 みそ さば 豚ひき肉 牛乳	カットわかめ ぶなしめじ はくさい にんじん しょうが キャベツ、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 焼うどん 麦茶 牛乳		
10	金	ごはん 肉野菜炒め みそ汁(じゃが芋、油揚げ) 果物(オレンジ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白玉粉 上白糖 じゃがいも 片栗粉	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 あずき 牛乳	青ピーマン キャベツ レソウ たまねぎ にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 10日【鏡開き】おしるこ 24日:豆腐団子甘辛あん 麦茶、牛乳		
11	土	和風ツナおろしスパゲティ スープ(オクラ、えのき) 果物(もも缶) 麦茶	スパゲティ オリーブ油 パン	ツ缶 牛乳	黄桃缶 焼きのり オクラ だいこん えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
14	火	ごはん 鮭のチーズ焼き キャベツの磯和え みそ汁(豆腐、なめこ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ホットケーキミックス粉 上白糖	豆腐 ブレイズ みそ 牛乳 さけ	焼きのり キャベツ にんじん なめこ	せんべい 麦茶 牛乳 サーターアンダギー 麦茶 牛乳		
15	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参シリシリ みそ汁(チンゲン菜、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米	鶏肉 ツ缶 みそ 牛乳	チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん カットわかめ うめびしお	ビスケット 麦茶 牛乳 梅わかめおにぎり 麦茶 牛乳		
16	木	ごはん 鯖のみそ煮 ブロッコリーとウインナーのマヨ炒め みそ汁(かぶ、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノエッグマヨネーズ 緑豆はるさめ ごま油	アレルギーフリーウインナー みそ さわら 豚肉 かまぼこ 牛乳	ブロッコリー コーン缶詰 にんじん、ねぎ しょうが、キャベツ かぶ、しょうが 乾しいたけ	ヨーグルト 麦茶 タイビーエン 麦茶 牛乳		
17	金	ごはん 豆腐のまさご揚げ 白菜と菜花のごま風味和え みそ汁(さつま芋、しめじ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 さつまいも ごま油、クラッカー	鶏ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	菜の花 乾燥ひじき ぶなしめじ はくさい にんじん、寒天 たまねぎ、レソウジュース	せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー(オレンジ) クラッカー 麦茶、牛乳		
27	月	中華丼 南瓜のごま和え みそ汁(茄子、ごぼう) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ごま油 食パン、あんずジャム	豚肉 みそ 牛乳	ぶなしめじ はくさい ねぎ にんじん なす ごぼう、かぼちゃ	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド(あんず) 麦茶 牛乳		
31	金	【節分】 節分ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの甘煮 いわしのつみれ汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 さつまいも 米粉	鶏肉 大豆水煮缶 みそ まいわし 牛乳	乾燥ひじき だいこん 葉 だいこん しょうが かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 【節分おやつ】 鬼まんじゅう 麦茶、牛乳		
23	木	【お誕生日会】 カラフルピラフ れんこんハンバーグ ブロッコリーとわかめの中華サラダ ほうれん草のクリームスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖 ごま油 カレー	豚ひき肉 牛乳 アレルギーフリーコーン	ミックスビジュアル ブロッコリー たまねぎ ほうれん草 コーンクリーム缶 カットわかめ、れんこん	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。