

# 2025年 1月 献立予定表

日	曜	3歳未満児朝おやつ	献立名	午後おやつ	3歳未満児kcal	3歳以上児kcal
4	土		お弁当の日	ポテト菓子 ジュース		
6	月	ポーロ 麦茶	ごはん 揚げ鶏の薬味ソースがけ 涼伴三絲 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶	マシュマロお越し 麦茶	523	577
7	火	カルピス	七草ごはん 鯖のカレー焼き ひじきのこまごま そうめん汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	510	576
8	水	野菜ジュース	ごはん 栄養きんぴら 大根の納豆和え 白菜と卵の味噌汁 枝豆	ベーコンポテト春巻き カルピス	522	571
9	木	牛乳	クワッサン 海老マカロニグラタン チップスサラダ ほうれん草のスープ ブチゼリー	天使のおにぎり 麦茶	529	590
10	金	カルピス	餅つき会 (磯辺、ツナマヨ、ココア、きなこ) 雑煮 麦茶 みかん	フルーツポンチ		
11	土		五目うどん ジュース りんご	クッキー 牛乳		
14	火	せんべい 麦茶	キーマカレー グリーンサラダ 豆乳スープ バナナ	お好み焼 麦茶	512	590
15	水	牛乳	お弁当の日	せんべい ジュース		
16	木	野菜ジュース	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ポテトサラダ 木須湯 ゼリー	手打ちうどん (クッキング保育)	524	570
17	金	バナナ 麦茶	ごはん 具だくさん玉子焼き 和風スパゲティ 肉団子スープ パイン缶	磯辺餅 麦茶	500	587
18	土		親子丼 ジュース りんご	コーン菓子 牛乳		
20	月	牛乳		ヨーグルト蒸しパン りんごジュース	522	583
21	火	野菜ジュース	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 筑前煮 玉葱とわかめの味噌汁 枝豆	パインチーズマフィン カルピス	540	596
22	水	カルピス	醤油ラーメン えび海鮮餃子 フルーツポンチ	チュモクパプ 麦茶	505	576
23	木	牛乳	誕生会			
24	金	ポーロ 麦茶	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 南瓜のカレー鶏そぼろ 豆腐ともやしの味噌汁 バナナ	手作りプリン 麦茶	521	572
25	土		チキンドリア ジュース ブルーン	せんべい 牛乳		
27	月	牛乳	ごはん ミートローフ きのこ入りサラダ 白菜と玉葱の味噌汁 パイン缶	チョコバナナ カルピス	508	562
28	火	野菜ジュース	ごはん 魚の変わりマリネ ベーコンポテト なめこ汁 りんご	大学芋 ヨーグルトドリンク	528	603
29	水	カルピス	ハヤシライス 大根サラダ ブロッコリースープ バナナ	お麩のラスク 麦茶	523	581
30	木	せんべい 麦茶	マーボー丼 かぶとベーコンのサラダ 薩摩汁 キウイフルーツ	えびせん 牛乳	506	590
31	金	牛乳	鶏塩うどん 天ぷら盛り合わせ(芋・磯辺) みかん	オレオサンド 麦茶	504	582

## ☆☆ 天使のおにぎり レシピ☆☆

### <材料>

米 4合  
ツナ缶 1缶 (70g)  
油揚げ 2枚  
塩昆布 20g  
塩 小さじ1/2  
醤油 大さじ1

### <作り方>

- ① 油揚げを短冊切りにする。
- ② 米と全ての材料を炊飯器に入れ、炊く。
- ③ 炊き上がったらく混ぜ、食べやすい大きさに握れば完成!

.....  
こども達に人気のおにぎりです。ぜひご家庭でもお試しください♪



## ☆☆ 春の七草 ☆☆

1月7日は七草の日です。七草とは、せり・なすな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の草(野菜)のことです。この野菜の入ったお粥を食べて、1年の無病息災を願います。七草がゆは消化もよく、体も温まるので冬にぴったりの食べ物です。保育園では七草のうち、すずな(かぶ)とすずしろ(大根)が入った七草ごはんを提供します。



- ・ごま塩おにぎり
- ・いろいろなパン
- ・から揚げ
- ・ポイルウインナー
- ・大根のマリネ
- ・たらこスパゲティ
- ・みかん、りんご
- ・ジュース
- ・お楽しみデザート♡