



1月予定献立表

令和7年1月 いなみこども園

日	曜	献立名	使用する主な食材			おやつ
			黄：熱や力になる	赤：血や肉や骨になる	緑：体の調子を整える	
1	月	冬季休業日				
2	火					
3	水					
4	土					
6	月	親子丼 おひたし 味噌汁 オレンジ	米、砂糖 砂糖	鶏肉、卵、赤巻き ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、ねぎ ほうれん草、人参 ねぎ オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
7	火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 中華サラダ 味噌汁 バナナ	米 マヨネーズ、パン粉 春雨、砂糖	鮭 ハム、卵 あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	<0歳児> ヨーグルト <1歳児~> ゼリー
8	水	カレーライス 卵サラダ オレンジ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 卵、ハム	玉ねぎ、人参 キャベツ、ブロッコリー、きゅうり オレンジ	牛乳 パウムクーヘン
9	木	五目そば ベーコンスープ チーズ バナナ	中華麺、片栗粉、油、ごま油	豚肉、いか ベーコン チーズ	玉ねぎ、人参、竹の子、トウモロコシ、キャベツ、ねぎ 玉ねぎ バナナ	おにぎり
10	金	ごはん コロケ スパゲティ-サラダ 味噌汁 オレンジ	米 じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 スパゲティ-、マヨネーズ	合いびきミンチ、卵 ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ オレンジ	りんごジュース 菓子
11	土	パン ジュース	パン ジュース			
14	火	ひじきごはん きゅうりとカニかまの酢の物 味噌汁 オレンジ	米、砂糖 砂糖	ひじき、鶏肉、あげ、ちくわ カニかまぼこ 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	人参 きゅうり ねぎ オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
15	水	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	米、油 マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ	牛乳 菓子
16	木	ごはん 松風焼き おひたし 味噌汁 オレンジ	米 片栗粉、砂糖 砂糖	鶏ミンチ、豚ミンチ、卵、米味噌、ごま あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、人参 ほうれん草、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ オレンジ	りんごジュース ミルクパン
17	金	ごはん 魚のフライ ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	米 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも、マヨネーズ	鰹、卵 ハム あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	ヨーグルト
18	土	きつねうどん	うどん、砂糖	あげ、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
20	月	具だくさんのそばろ丼 おひたし 味噌汁 オレンジ	米、しらたき、砂糖 砂糖	鶏ミンチ、卵 ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	土生姜、干し椎茸、人参、いんげん ほうれん草、人参 ねぎ オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
21	火	ごはん 魚の揚げ煮 マカロニサラダ 味噌汁 バナナ	米 片栗粉、砂糖、油 マカロニ、マヨネーズ	白身魚 ハム あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	りんごジュース ワッフル
22	水	ピラフ キャベツのサラダ わかめスープ オレンジ	米、油	ベーコン、卵 わかめ、ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、きゅうり オレンジ	牛乳 菓子
23	木	パン スパゲティ-ナポリタン 卵スープ 牛乳 バナナ	パン スパゲティ-、油	ベーコン 卵 牛乳	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、ピーマン バナナ	おにぎり
24	金	ごはん 餃子 ゆで野菜 ゆで卵 味噌汁 オレンジ	米 小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖	豚肉、鶏肉、卵 卵 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	キャベツ、玉ねぎ、ニラ キャベツ ねぎ オレンジ	牛乳 菓子
25	土	肉うどん	うどん、砂糖	豚肉、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
27	月	中華丼 団子スープ チーズ オレンジ	米、油、ごま油、片栗粉 片栗粉	豚肉、いか 合いびきミンチ、卵 チーズ	玉ねぎ、竹の子、人参、椎茸、白菜、ねぎ ほうれん草 オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
28	火	ごはん ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁 ケーキ(1歳児~) バナナ	米 パン粉 春雨、マヨネーズ ケーキ	合いびきミンチ、卵、牛乳 ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	プリン
29	水	ふりかけごはん クリームシチュー ツナサラダ オレンジ	米 じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、ねぎ きゅうり、人参、コーン、キャベツ オレンジ	りんごジュース 菓子
30	木	ごはん 焼き魚 おひたし 味噌汁 バナナ	米 砂糖	鯖 ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	ほうれん草、人参 ねぎ バナナ	牛乳 スナックパン
31	金	チキンライス ごぼうとコーンのサラダ キャベツのスープ オレンジ	米、油 マヨネーズ じゃがいも	鶏ミンチ ハム	玉ねぎ、人参 ごぼう、人参、コーン キャベツ、人参 オレンジ	牛乳 菓子



※材料の都合で変更があります。 じゃこ(2歳児~)と果物は毎日食べます。 おやつは長時間保育児のみです。