

2025年 1月 献立表【3.4.5歳児】

☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください。
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています。
 ☆ 一部の調味料(砂糖・塩など)は省略しています。
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります。

日	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)
昼食					① ちゃんこうどん ② 高野豆腐の煮つけ ③ ビビチーズ ④ りんご	① 七草がゆ ② 鮭の幽庵焼き ③ かぼちゃの胡麻和え ④ みかん	① ごはんと紅白なます ② 鶏肉のから揚げ ③ 白菜のピーマン炒め ④ パナナ	① ごはん ② 牛肉とごぼうの煮物 ③ かにカマ入り卵焼き ④ オレンジ	① ごはん ② 豚肉のみそ焼き ③ 春雨サラダ ④ パイン缶	① 手作り弁当 ② みそ汁	成人の日	① ごはん ② 白菜のクリーム煮 ③ かにカマとゆで卵のスパサラ ④ りんご	① 五目ごはん ② かき揚げ ③ たらの三平汁 ④ パナナ	① ごはん ② 鶏肉の山賊焼き ③ 白菜と厚揚げの煮浸し ④ オレンジ
材料	 あけまして おめでとうございます 本年も よろしくお願いたします 			 福	① うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② 高野豆腐 むき枝豆 しょう油 ③ ▲ ビビチーズ	① 米 鶏肉 大根 人参 みつ葉 せり 水菜 白菜 大根葉 しょう油 七草セット ② 鮭 ゆず すだち しょう油 みりん 酒 ③ かぼちゃ 胡麻 しょう油	① 米 かぶ 人参 柚子 りんご酢 ② 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ③ ピーファン 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油	① 米 ② 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ③ ● 卵 玉ねぎ かにスティック ねぎ しょう油 みりん	① 米 ① ごぼう 片栗粉 胡麻 しょう油 みりん ② 豚肉 玉ねぎ ねぎ 白みそ しょう油 みりん 酒 ③ 春雨 ● ハム ● 錦糸卵・マヨネーズ 人参 きゅうり レモン 酢	② さつまいも 竹輪 ねぎ みそ		① 米 ② 鶏肉 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ③ สปาゲッティ かにスティック ● ゆで卵 人参 きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① 米 鶏肉 人参 さつまいも むき枝豆 しょう油 みりん ② 蓮根 人参 玉ねぎ さつまいも しらす ● 卵 小麦粉 しょう油 ③ たら チンゲン菜 生揚げ 大根 人参 えのき 白ねぎ しょう油 みりん 酒	① 米 ② 鶏肉 にんにく 玉ねぎ オレンジジュース りんごジュース パセリ しょう油 みりん ③ 白菜 人参 厚揚げ いんげん しょう油 みりん
午後おやつ					ほうじ茶 ① わかめむすび	▲ ミルクココア ① シュガートースト	▲ 牛乳 ① オレンジ ② せんべい	▲ 豆乳ココア ① パナナ ② ミニワッフル	ほうじ茶 ① さつまいも入り おしるこ	ほうじ茶 ① せんべい		▲ 牛乳 ① 黒豆ときな粉の 蒸しパン	▲ ミルクココア ① みかん ② せんべい	▲ 飲むヨーグルト ① 豆乳入り フレンチトースト
材料	① 米 わかめ				① 米 わかめ	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	① オレンジ ② うるち米	① パナナ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター イースト	① さつまいも こしあん つぶあん	① うるち米		① きな粉 黒豆煮 ▲ ホットケーキミックス ▲ 牛乳 豆乳	① みかん ② うるち米	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳 豆乳

日	17(金)	18(土)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
昼食	① ごはんとさつまいもの甘辛煮 ② カレイのおろしがけ ③ 菜の花とキャベツのお浸し ④ パイン缶	① 手作り弁当 ② みそ汁	① あんかけうどん ② 海老カツ ③ ブロccoli ④ りんご	① ごはん ② チキンの香味焼き ③ きのことスパゲッティ ④ パナナ	① ごはんといりこの甘辛煮 ② 筑前肉じゃが ③ 松風焼き ④ オレンジ	① ごはん ② さばと豆腐のみそ煮 ③ 切干大根の胡麻和え ④ グレープフルーツ	① カレーライス ② 大根サラダ ③ キャンディチーズ ④ パイン缶	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 中華どんぶり ② がんもどきとさつまいもの煮物 ③ りんご	① ごはん ② すき焼き風煮 ③ じゃがいものチーズ焼き ④ いよかん	① ごはん ② 鶏肉と蓮根の照り焼き ③ チンゲン菜と卵の炒め物 ④ グレープフルーツ	① ごはん ② ポトフ ③ ツナサラダ ④ パナナ	① ごはん ② 豆腐入り魚団子 ③ 牛肉きんぴら ④ パイン缶	① ごはんとじゃがいもの甘辛煮 ② 豆腐入り魚団子 ③ 牛肉きんぴら ④ パイン缶
材料	① 米 ① さつまいも しょう油 みりん ② カレイ 大根 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ③ 菜の花 キャベツ 人参 かにスティック かつお節 しょう油	② じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ	① うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ● 卵 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② えび 玉ねぎ ● 卵 ▲ 乳製品 パン粉 小麦粉 大豆製品 ③ ブロccoli マヨドレ	① 米 ② 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ③ สปาゲッティ ● ▲ ベーコン 玉ねぎ しめじ 小松菜 ▲ バター しょう油	① 米 ① かえりいりこ しょう油 ② 牛肉 じゃがいも 蓮根 人参 玉ねぎ ねぎ しょう油 みりん ごま油 ③ 鶏ミンチ 玉ねぎ 胡麻 パン粉 みそ みりん 酒	① 米 ② さば 豆腐 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ③ 切干大根 人参 小松菜 胡麻 しょう油	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② 大根 人参 ツナ 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ ▲ キャンディチーズ	② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 椎茸 竹の子 ピーマン 鶏がら しょう油 みりん ② がんもどき さつまいも しょう油	① 米 ② 牛肉 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく しょう油 みりん ③ じゃがいも 玉ねぎ ● ▲ ベーコン 菜の花 ▲ チーズ ケチャップ	① 米 ② 鶏肉 蓮根 しょう油 みりん ③ チンゲン菜 豚肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 鶏がら	① 米 ② 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 かぶ 白菜 パセリ ▲ コンソメ しょう油 ③ ツナ じゃがいも 人参 むき枝豆 レモン ● マヨネーズ 酢	① 米 ① じゃがいも しょう油 みりん ② すり身 豆腐 玉ねぎ 人参 むき枝豆 小麦粉 しょう油 ③ 牛肉 ごぼう 蓮根 人参 いんげん 竹輪 胡麻 しょう油 みりん	
午後おやつ	▲ 豆乳ココア ① りんごゼリー ② せんべい フルーン	ほうじ茶 ① せんべい	ほうじ茶 ① 広島菜と しらすのおむすび	▲ ミルクココア ① さつまいもスティック	ほうじ茶 ① フルーツヨーグルト	▲ 豆乳ココア ① 卵サンド	▲ ミルクココア ① プリン ② ビスケット	ほうじ茶 ① せんべい	▲ 牛乳 ① コーンフレーク	▲ 飲むヨーグルト ① マカロニのあべ川風	▲ ミルクココア ① ヨーグルトケーキ	▲ 牛乳 ① カレートースト	▲ 豆乳ココア ① ベビーチーズ ② クラッカー フルーン	▲ 豆乳ココア ① ベビーチーズ
材料	① りんごジュース ゼリーの素 ② うるち米 フルーン	① うるち米	① 米 広島菜 しらす干し	① さつまいも グラニュー糖	① ▲ ヨーグルト パナナ パイン缶	① ▲ 食パン ● ゆで卵 パセリ ● マヨネーズ 酢 ▲ 乳製品	① ▲ プリンの素 ▲ 牛乳 ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① うるち米	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① マカロニ きな粉	① ▲ ヨーグルト ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① ▲ 食パン 玉ねぎ ▲ チーズ カレー粉 ● マヨネーズ	① ▲ ベビーチーズ ② 小麦粉 フルーン	