

# 2025年1月 献立表 (キンダー)

2024年12月20日  
しあわせの丘こども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	元日				
2	木					
3	金					
4	土	お弁当日	こめ棒くん			
5	日					
6	月	ひじきそぼろ丼 大根のすまし汁 ほうれん草のおかか和え	米粉ブラウニー 牛乳	米、砂糖、米粉、 油、ココア、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、大豆、油揚げ、ひじき、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、大根、にんじん、えのきたけ、しょうが
7	火	パン 白菜スープ タンドリーチキン ポテトサラダ	さつまいもケーキ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ウイナーソーセージ、スキムミルク	白菜、にんじん、玉ねぎ、大根、きゅうり
8	水	ごはん 小松菜のみそ汁 ぶりの照焼き 筑前煮	七草おにぎり	米、砂糖、油	ぶり、鶏肉、油揚げ、みそ	にんじん、小松菜、れんこん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、なすな、せり、かぶ、さやえんどう、干しいたけ、しょうが
9	木	ごはん さつまいもの豚汁 れんこんお豆腐バーグ 切干大根煮	お正月プリン	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ココア	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、厚揚げ、みそ、油揚げ、ゼラチン、豆乳ホイップ	玉ねぎ、にんじん、れんこん、切干大根、大根、みかん缶、青ねぎ、しょうが
10	金	ごはん 大根のみそ汁 鶏のからあげ キャベツのツナサラダ	マカロニきなこ牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮、油揚げ、みそ、きな粉	大根、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが
11	土	豚丼 油揚げのみそ汁 キャベツとちくわの和え物	バナナ牛乳	米、砂糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、みそ、わかめ	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、大根
12	日					
13	月	成人の日				
14	火	ハヤシライス スパゲティサラダ バナナ	大根もち	米、上新粉、スパゲティ、片栗粉、ハヤシルウ、砂糖、ごま油、油	牛肉、ツナ水煮	大根、玉ねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、エリンギ、コーン
15	水	ごはん キャベツのスープ ポークチャップ ブロッコリーとじゃがいものサラダ	おしるこ	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、油、砂糖、片栗粉	ショア(プレーン)、豚肉、小豆、豆腐	玉ねぎ、ブロッコリー、エリンギ、キャベツ、にんじん、コーン
16	木	ごはん と味付けのり ほうれん草のみそ汁 さわらのゆうあん焼き 大根のそぼろ煮	ポテトチーズもち牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、チーズ、味付けのり	大根、ほうれん草、大根・葉、ゆず

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	金	ごはん さつまいものみそ汁 すきやき風煮 大根のツナサラダ	手作りみかん ジャムサンド 牛乳	米、さつまいも、食パン、砂糖、油	牛乳、牛肉、油揚げ、ツナ水煮、みそ、かつお節	大根、白菜、玉ねぎ、みかん、にんじん、しらたき、きゅうり
18	土	きつねうどん ちくわの磯部揚げ 型抜きチーズ	マシュマロサンド 牛乳	うどん、マシュマロ、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、ちくわ、型抜きチーズ、油揚げ、大豆粉、あおのり	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ
19	日					
20	月	ごはん 白菜のみそ汁 ひじきのつくね ハリハリ野菜炒め	アップルケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、ウイナーソーセージ、みそ、油揚げ、ひじき	玉ねぎ、白菜、りんご、小松菜、にんじん、えのきたけ、切干大根、しょうが
21	火	ごはん ほうれんそうのすまし汁 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、米、砂糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、さば、赤みそ、みそ	れんこん、ほうれん草、にんじん、しらたき、玉ねぎ、えのきたけ、しょうが
22	水	パン かぶのチキンスープ ウイナーのオープン焼き フルーツポンチ	ひじきおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖	ウイナーソーセージ、鶏肉、油揚げ、ひじき	かぶ、白桃缶、白菜、バナナ、パイナップル、コーン、にんじん、みかん缶、裏ごしコーン、玉ねぎ、かぶの葉
23	木	ごはん えのきのみそ汁 おでん にんじんとツナのしりしり	ふのラスク 牛乳	米、じゃがいも、麩、砂糖、油、マーガリン	牛乳、ウイナーソーセージ、厚揚げ、ツナ水煮、ちくわ、みそ、わかめ	大根、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、ピーマン
24	金	マーボー丼 わかめスープ チンゲン菜のサラダ みかん	フルーツヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ水煮、スキムミルク、赤みそ、わかめ	みかん、チンゲン菜、にんじん、大根、白桃缶、バナナ、白ねぎ、玉ねぎ、みかん缶、もやし、干しいたけ、しょうが
25	土	鶏肉丼 じゃがいものみそ汁 バナナ	ビスコ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、みそ	玉ねぎ、バナナ、ほうれん草、にんじん、青ねぎ、しいたけ
26	日					
27	月	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え	にんじんケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、白ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	ほうれん草、玉ねぎ、大根、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが
28	火	ごはん 油揚げのみそ汁 ささみカツ 大根とウイナーの洋風煮	チヂミ	米、米粉、パン粉、油、ながいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	ささみ、ウイナーソーセージ、油揚げ、みそ	大根、玉ねぎ、小松菜、にんじん、コーン、キャベツ、にら
29	水	ポークカレーライス コールスローサラダ りんご	オムレツケーキ	米、じゃがいも、米粉、カレールー、砂糖、油	豚肉、豆乳、豆乳ホイップ	りんご、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄桃缶、コーン、レモン果汁
30	木	麦ごはん さつまいものみそ汁 焼魚 ごぼうのポリポリサラダ	マシュマロおこし 牛乳	米、さつまいも、コーンフレーク、押麦、マシュマロ、白ごま、油、砂糖	牛乳、鮭、油揚げ、みそ	ごぼう、小松菜、にんじん、きゅうり
31	金	ごはん じゃがいもスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー	大学イモ 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、黒ごま	ショア(いちご)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウイナーソーセージ、豆乳	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、コーン

《食育活動の予定》  
ばんだ：17日(金)「正しいおはしの持ち方について」  
らいおん：17日(金)「食事のマナーについて」  
そう：15日(水)「食事のマナーについて」