



令和7年度 1 月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
			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	調味料	3時おやつ
5 (月)	白飯 八宝菜風 青菜のスープ	オレンジ	米、砂糖 片栗粉、油 菓子	牛乳、かまぼこ、豚肉	たまねぎ、オレンジ、こまつな にんじん、ピーマン、キャベツ 干しいたけ	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳
6 (火)	麦飯 筑前煮 たまねぎのみそ汁	バナナ	米、押麦、油 糸こんにゃく 砂糖、さといも ホットケーキ粉	鶏肉、脱脂粉乳 さつまあげ みそ、油揚げ、煮干し ホットケーキ粉	バナナ、たまねぎ、にんじん れんこん、ごぼう、コーン ねぎ、干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん パセリ粉 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 コーン蒸しパン ミルク
7 (水)	白飯 ピーマン入りチャンプルー 七草汁	オレンジ	米、油 砂糖、菓子	牛乳、豆腐、卵 鶏肉、ツナ油漬 ちくわ、みそ 煮干し、かつおぶし	だいこん、オレンジ、にんじん もやし、たまねぎ、かぶ・葉 ピーマン、こんぶ	しょうゆ、酒 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ビスコ 牛乳
8 (木)	食パン 鶏肉のマーマレード焼き 茹でキャベツ 豆乳スープ	オレンジ	食パン、小麦粉 じゃがいも マーガリン 砂糖	鶏肉、豆乳 脱脂粉乳 おから、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ にんじん、こまつな マーマレード	しょうゆ、酒、酢 がらスープ素 ベーキングパウダー 塩、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 おからスコーン ミルク
9 (金)	白飯 焼肉風 のっぺい汁	バナナ	油、米 ざらめ糖	牛肉、あずき、生あげ 豆腐、鶏肉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん はくさい、だいこん、もやし ピーマン、ごぼう、ねぎ こんぶ	焼肉のたれ しょうゆ 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 ぜんざい(未満児白玉なし) お茶
10 (土)	スパゲティ・ナポリタン 牛乳	オレンジ	スパゲティ、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん ピーマン	ケチャップ ウスターソース 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 こつぶっこ お茶
13 (火)	食パン ポークシチュー キャベツサラダ	オレンジ	食パン じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 砂糖	脱脂粉乳、豚肉、ごま 煮干し	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、バナナ、きゅうり コーン、トマトピューレ グリーンピース、レモン	デミグラスソース ケチャップ、塩 ベーキングパウダー しょうゆ、麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 バナナケーキ ミルク
14 (水)	白飯 豚肉入り野菜炒め 吉野汁	バナナ	米、油 片栗粉	飲むヨーグルト 豆腐、豚肉、油あげ 煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん、もやし 赤ピーマン、ピーマン、ねぎ こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 おにぎりせんべい 鉄強化ヨーグルト
15 (木)	白飯 肉じゃが風 野菜のみそ汁	オレンジ	米、押麦、米粉 じゃがいも、糸こんにゃく 砂糖、油、菓子 さつまいも	豚肉、脱脂粉乳、みそ 煮干し	たまねぎ、だいこん、オレンジ にんじん、しめじ グリーンピース、わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 さつまいもスティック ミルク
16 (金)	麦飯 白身魚のケチャップ野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	バナナ	米、油 片栗粉、砂糖 ホットケーキ粉 マーガリン	牛乳、ホキ 豆腐、みそ 煮干し	たまねぎ、バナナ、にんにく にんじん、しめじ、ピーマン ねぎ、こんぶ、しょうが	ケチャップ しょうゆ 酢、酒 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 野菜マフィン 牛乳
17 (土)	肉みそうどん 牛乳	オレンジ	うどん、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、米みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん ピーマン、干しいたけ	酒 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 源氏パイ お茶

給食室からの お知らせ



年末年始は、睡眠不足や食生活が乱れることで風邪をひきやすくなるので、休み明けは生活リズムを整え、早寝早起き、バランスのよい食生活で寒い季節を乗り切りましょう。1月7日は、七草です。お正月にはごちそうを食べて、お腹が少々疲れ気味。ビタミン豊富な七草を食べて、胃を休めましょう。

【春の七草】・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

12月分の主食・副食費の引き落とし日

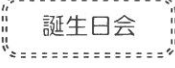
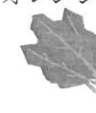
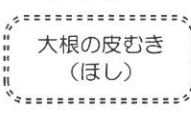
1/20(火)です



令和7年度 1 月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
19 (月)	なつとく井 はくさいのゆず果汁和え かぶとわかめのすまし汁 	米、砂糖 油、菓子	牛乳、納豆 豚肉、牛肉 かつおぶし	かぶ、オレンジ、はくさい たまねぎ、にんじん、かぶ・葉 ねぎ、ゆず果汁、しょうが わかめ	昆布だし汁 しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 こつぶポテコ 牛乳
20 (火)	チキンコンソメピラフ ハンバーグ 大根サラダ 野菜スープ 	ピーチゼリー 米、じゃがいも マカロニ、砂糖 油、パン粉	豚肉、脱脂粉乳、鶏肉 きな粉、かつおぶし	たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ	ゲチャップ、ウスターソース がらスープ素 酢、しょうゆ、塩 パセリ粉、麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 マカロニあべかわ ミルク
21 (水)	麦飯 じゃがいもとたまねぎのソテー 鶏つみれスープ	バナナ 米、押麦、油 片栗粉、砂糖 はるさめ、菓子 じゃがいも	牛乳、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、にんじん ねぎ、しょうが	しょうゆ 塩、パセリ粉 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ハーベスト 牛乳
22 (木)	食パン サーモンシチュー ほうれんそうとキャベツのサラダ	オレンジ 食パン、油 じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン	さけ、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、オレンジ にんじん、ほうれんそう キャベツ、コーン	しょうゆ、酢、酒 がらスープ素 パセリ粉、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 りんご ミルク
23 (金)	無農薬米ご飯 ひき肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎのスープ	バナナ 米、砂糖 片栗粉、油 ごま油	牛乳、豆乳、豚肉 豆腐、きな粉、みそ	たまねぎ、バナナ、キャベツ もやし、にんじん、ピーマン ねぎ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 豆乳もち 牛乳
24 (土)	醤油ラーメン 牛乳	バナナ 中華めん 砂糖 菓子	牛乳、豚肉	バナナ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが	白だし、しょうゆ がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 チョイス お茶
26 (月)	白飯 冬野菜カレー ほうれんそうサラダ 	オレンジ 米、油 卵不使用マヨネーズ 砂糖	牛乳、鶏肉 ちくわ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、りんご、ごぼう だいこん、にんじん、れんこん コーン、グリーンピース	カレーフレーク (乳・卵抜き) しょうゆ、酢 塩、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 まがりせんべい 牛乳
27 (火)	麦飯 切干大根の炒め煮 五目みそ汁 	バナナ 米、押麦 マーガリン グラニュー糖 食パン、砂糖	脱脂粉乳、さつまあげ 鶏肉、みそ 油あげ、ごま かつおぶし	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ にんじん、ごぼう 切干だいこん、ひじき	昆布だし汁 しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 ラスク ミルク
28 (水)	中華丼 わかめスープ	オレンジ 米、ごま油 片栗粉 菓子	牛乳、豚肉 豆腐、かまぼこ	はくさい、オレンジ、たまねぎ にんじん、しいたけ、わかめ しょうが、にんにく、だいこん	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ミニサラダ(しょうゆ) 牛乳
29 (木)	食パン レバーボール マカロニサラダ 吉野汁	オレンジ 食パン、油 小麦粉、片栗粉 マカロニ マヨネーズ	鶏レバー、脱脂粉乳 みそ、卵、煮干し	オレンジ、にんじん、たまねぎ だいこん、しめじ、ピーマン きゅうり、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 玄米シリアルレバー ミルク
30 (金)	白飯 魚のみそ煮 切干大根の旨煮 豆腐のすまし汁	バナナ ホットケーキ粉 砂糖 マーガリン 米	牛乳、さば、豆腐 脱脂粉乳、卵、油あげ みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、干しぶどう りんご、切干だいこん グリーンピース、しょうが、こんぶ	しょうゆ、みりん 酒、塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 オールレーズン 牛乳
31 (土)	豆乳ちゃんぽん 牛乳	オレンジ 中華めん ごま油 菓子	牛乳、豆乳、豚肉	オレンジ、白菜、もやし たまねぎ、にんじん	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 瀬戸の汐揚げ お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



大根 春の七草の一つ「すずしろ」のダイコン。水分たっぷり、免疫力を向上させるビタミンCや、消化を促進させるジアスターゼが含まれています。空気が乾燥し、風邪をひいたり体調を崩しやすい冬に食べたい野菜です。



12月分の主食・副食費の引き落とし日

1/20(火)です