

令和7年度



1月の献立表



向山保育園

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
5	月	牛乳 ポーロ	ご飯	カレシチュー 切干大根のサラダ スティックゼリー	じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、しょうが、カレールウ、油、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖 切干大根、人参、わかめ、かに風味かまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油	牛乳 クッキー	
6	火	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	魚のケチャップ和え 干草和え じゃがいものみそ汁	赤魚、小麦粉、油、ケチャップ、砂糖、ウスターソース 小松菜、えのきたけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 じゃがいも、玉ねぎ、カットわかめ、煮干し、みそ	牛乳 ★フレックバー	バター、マシュマロ、 コンフレック
7	水	牛乳 ウエハース	ご飯	七草風雑炊 五目豆煮 フルーツ	米、大根、かぶ、人参、せり、しらす干し、大根の葉、かぶの葉、昆布、かつお節、しょうゆ、塩 大豆、竹輪、人参、ごぼう、昆布、砂糖、しょうゆ、塩 フルーツ	お茶 ★じゃがいも餅	じゃがいも、片栗粉、 バター、砂糖、 しょうゆ、焼きのり
8	木	牛乳 あられ	ご飯	タイ風焼きとり かぶの梅和え 味噌ミルクスープ	鶏肉、しょうゆ、砂糖、白ねぎ、にんにく、ごま油、こしょう、油 かぶ、かぶの葉、梅干し、砂糖、みりん、しょうゆ、かつお節 じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのきたけ、ウインナー、油、中華だしの素、 みそ、牛乳、こしょう、パセリ	牛乳 ★かんたんピザ	ぎょうざの皮、 ケチャップ、玉ねぎ、 ウインナー、チーズ、 パセリ
9	金	牛乳 ごませんべい	ご飯	白身魚の照り焼き れんこんと小松菜の そばろ炒め 大根とさつま芋のみそ汁	白身魚、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ れんこん、人参、豚肉、油、小松菜、かつお節、砂糖、しょうゆ、片栗粉 大根、さつま芋、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ウエハース	
10	土	牛乳・ビスケット				お茶・おかき	
13	火	牛乳 甘せんべい	ご飯	塩ちゃんうどん かみかみサラダ スティックチーズ	うどん、豚肉、にんにく、しょうが、油、白菜、人参、かまぼこ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩 さきいか、切干大根、人参、きゅうり、もやし、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、こしょう	牛乳 ★さつまいも 蒸しパン	さつまいも、米粉、 ホットケーキミックス 砂糖、油、豆乳
14	水	牛乳 ビスケット	ご飯	若鶏の香味揚げ キャベツの梅おかか和え かぶのみそ汁	鶏肉、しょうゆ、にんにく、片栗粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー、かつお節、梅干し、しょうゆ かぶ、かぶの葉、人参、玉ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ	牛乳 バナナ	
15	木	牛乳 クラッカー	ご飯	煮魚 さつま芋とベーコンのチーズ 焼 豆腐のみそ汁	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖 さつまいも、ベーコン、玉ねぎ、油、とろけるチーズ、パセリ粉 豆腐、人参、えのきたけ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★ココアトースト	食パン、バター、 ココア、砂糖
16	金	牛乳 おかき	ご飯	肉じゃが ほうれん草の のりぼん酢和え 豆腐と麩のすまし汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、いんげん ほうれん草、人参、ツナ水煮缶、焼きのり、ぼん酢しょうゆ 豆腐、玉ねぎ、焼き麩、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 せんべい	
17	土	牛乳・ビスコ				お茶・ウエハース	
19	月	牛乳 おかき		お誕生会メニュー			
20	火	牛乳 ウエハース	ご飯	いかボールコロッケ 小松菜とキャベツのサラダ 豆腐とえのきたけの すまし汁	いか、塩、さきいか、ねぎ、人参、じゃがいも、あさり水煮缶、塩、小麦粉、卵、パン粉、油 小松菜、キャベツ、人参、かに風味かまぼこ、油、ごま油、酢、しょうゆ、ごま 豆腐、人参、えのきたけ、わかめ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 かりんとう	
21	水	牛乳 フレック	ご飯	鶏肉の梅じょうゆ焼き もやしとわかめのナムル さつま汁	鶏肉、塩、梅干し、かつお節、めんつゆ、小麦粉、油 もやし、人参、わかめ、ごま油、しょうゆ、ごま さつまいも、人参、大根、ごぼう、油揚げ、ねぎ、豆腐、煮干し、みそ	牛乳 ★大芋芋	さつまいも、油、砂糖、 しょうゆ、黒ごま
22	木	牛乳 ポーロ	ご飯	マーボー豆腐 もやしのナムル かきたま汁	豆腐、豚肉、ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、グリーンピース、油、中華だしの素、 しょうゆ、片栗粉、みそ、砂糖 もやし、ほうれん草、人参、砂糖、しょうゆ、酢、いりごま、ごま油 卵、玉ねぎ、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ★カリカリ乾パン	乾パン、バター、砂糖
23	金	牛乳 ポップコーン	ご飯	筑前煮 キャベツの ツナマヨネーズ和え ヨーグルト	鶏肉、ごぼう、さといも、人参、れんこん、こんにゃく、干ししいたけ、いんげん、油、 しょうゆ、みりん、砂糖 キャベツ、きゅうり、人参、ツナ油漬缶、マヨネーズ	お茶 ごませんべい	
24	土	牛乳・かみかみ昆布				お茶・クラッカー	
26	月	牛乳 クラッカー	ご飯	サーモン豆乳シチュー ブロッコリーのごま和え フルーツ	鮭、塩、米粉、油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩、いんげん、豆乳、こしょう ブロッコリー、人参、いりごま、しょうゆ、砂糖 フルーツ	牛乳 ★おからドーナツ	おから、砂糖、豆乳、油 ホットケーキミックス
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯	れんこんのつくね焼き 切り干し大根の煮付け キャベツのみそ汁	鶏ひき肉、れんこん、人参、ねぎ、しらす、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油 切り干し大根、人参、油揚げ、さつま揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース キャベツ、人参、えのきたけ、コーン、小松菜、煮干し、みそ	お茶 おかき	
28	水	牛乳 あられ	ご飯	魚の磯辺焼き みそポテトサラダ 白菜とベーコンのスープ	たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、あおのり、油 じゃがいも、卵、ちくわ、人参、ねぎ、マヨネーズ、白みそ、塩、こしょう ベーコン、白菜、人参、コーン缶、えのきたけ、はるさめ、洋風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
29	木	牛乳 ビスコ	ご飯	豚肉のスタミナ揚げ 塩昆布ナムル なめこのみそ汁	豚肉、塩、こしょう、片栗粉、油、じゃがいも、グリーンピース、ごま、しょうゆ、みりん、にんにく ほうれん草、人参、しめじ、塩こんぶ、ごま油 なめこ、人参、油揚げ、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 ★豆腐もち入り せんざい	白玉粉、豆腐、 あずき、砂糖、塩
30	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	じゃぶ 青菜とひじきの和え物 ショア	鶏肉、油、白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、 豆腐、ねぎ、かつお節、砂糖、しょうゆ 小松菜、人参、きゅうり、コーン缶、ひじき、ごま、しょうゆ、ごま油	牛乳 バームクーヘン	
31	土	牛乳・ポーロ				お茶・せんべい	

※おやつ★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



お正月休みが終わり、徐々に日常が戻ってくる頃、お正月休み中のリズムを引きずってしまい生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。早寝早起き、朝食を食べる、湯船につかる、うんちをしっかりとる、など、健康的な生活を改めて見直していきましょう。

本年も元気に成長できるような日々の生活リズム作りを、ご家庭でもよろしくお願いいたします。



☆今月のおすすめメニュー☆

七草風雑炊（1月7日（水）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- | | | | | | |
|---------------|------------|--|---------------|---------|-----------|
| ・ごはん……200g | ・しらす干し……3g | A <table border="0"><tbody><tr><td>・昆布（出汁用）……30g</td></tr><tr><td>・水……50g</td></tr><tr><td>・かつお節……少々</td></tr></tbody></table> | ・昆布（出汁用）……30g | ・水……50g | ・かつお節……少々 |
| ・昆布（出汁用）……30g | | | | | |
| ・水……50g | | | | | |
| ・かつお節……少々 | | | | | |
| ・大根……16g | ・大根の葉……少々 | | | | |
| ・かぶ……16g | ・かぶの葉……少々 | | | | |
| ・にんじん……5g | ・しょうゆ……少々 | | | | |
| ・せり……8g | ・食塩……少々 | | | | |



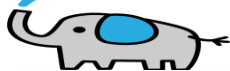
1月7日は『七草がゆ』の日です。保育園用のレシピですが、七草の入ったおかゆを食べ、一年の無病息災を願います。簡単なレシピを紹介しますので、ぜひおうちでも作ってみてくださいね

作り方

- ① ごはんはザルに入れ、流水でさっと洗い、粘りをとる
- ② ①とAを鍋に入れ、お好みの柔らかさのおかゆを炊く
- ③ 炊いている間に別の鍋に塩を入れ湯を沸かし、刻んだ大根、にんじん、七草を入れて茹でおく
- ④ ②が炊き上がったら、塩としょうゆであじをととのえ、③を加えて混ぜて完成♪

★1月の努力目標★

決められた時間までに
食べましょう



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせずぎかない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

