



1月 こんだてひょう

2025年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料						メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		
5 19	月	さばそぼろごはん 厚揚げのみそいため みそ汁	干し柿 チーズ おせんべい 牛乳	米 油	さつま芋 おせんべい	さば缶 みそ 牛乳	厚揚げ チーズ	ねぎ キャベツ 人参 ちんげん菜	しいたけ えのきだけ ピーマン 干し柿	
6 20	火	ごはん いりどり 酢の物 みそ汁	スノーボール フルーツ 牛乳	米 油 砂糖	薄力粉 バター	とり肉 牛乳	みそ	人参 いんげん ワカメ しめじ	こんにゃく ごぼう 白菜 果物	
7 21	水	ごはん えびとブロッコリーのソテー 紅白なます みそ汁	7日 七草がゆ 21日 プリン フルーツ 延命茶	米 砂糖	油	むきえび みそ 牛乳	豆腐 卵	ブロッコリー 人参 七草	大根 なめこ 果物	
8 22	木	天然こうぼパン クリームシチュー カリフラワーのカレーソテー	焼きおにぎり 煮干し フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 薄力粉 米	バター	とり肉 煮干し	牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 果物	人参 カリフラワー	
9 23	金	ごはん 鮭焼 ジャーマンポテトサラダ みそ汁	9日 かきもち フルーツ/牛乳 23日 ミニピザ フルーツ/延命茶	米 油 ぎょうざの皮	じゃが芋 もち	生鮭 ハム 牛乳	ウインナー ふ チーズ	きゅうり キャベツ ピーマン 果物	コーン 小松菜 玉ねぎ	
10 24	土	スパゲティスープ ブロッコリーとベーコンの ソテー	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 いちごジャム	ロールパン	カレイ 牛乳	ベーコン	玉ねぎ ちんげん菜 果物	しめじ ブロッコリー	
26	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 煮豆 みそ汁	芋ようかん フルーツ 牛乳	米 砂糖	金時豆 さつま芋	高野豆腐 卵 みそ	油揚げ 牛乳	ねぎ 大根 寒天	ちんげん菜 人参 果物	
13 27	火	冬野菜カレー りんごサラダ	13日 ぜんざいパイ 27日 ラーメン フルーツ 延命茶	米 カレールウ 砂糖 春巻きの皮	油 小豆 白玉粉 生めん	里芋	焼豚	大根 しめじ ねぎ	人参 りんご ほうれん草	玉ねぎ
14 28	水	ごはん かじきの照り焼き 小松菜のワンタンサラダ みそ汁	人参ケーキ フルーツ 牛乳	米 油 薄力粉	ワンタン皮 ごま 砂糖	かじきまぐろ みそ	豆乳	小松菜 果物	かぶ	えのきだけ 人参
15 29	木	ごはん 松風焼き 煮びたし みそ汁	鮭茶漬け フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	ごま 油	とりひき肉 卵	みそ	ねぎ 人参 焼きのり	小松菜	いんげん
16 30	金	マーボーライス 切干大根サラダ みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 里芋 コーンフレーク	油	豆腐 みそ	豚ひき肉 ツナ缶	玉ねぎ 切干大根 果物	きゅうり ほうれん草	
17 31	土	豚汁うどん 白菜のソテー	ママレードサンド フルーツ 牛乳	うどん ロールパン ママレード	油 ママレード	豚肉 ハム	みそ 牛乳	大根 ねぎ 白菜 果物	人参 ごぼう えのきだけ	

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願ひします

年末はもちつきやおせち料理つくりなど、年長さんを中心に行いましたね

1月はついたもちで作ったかがみもちで鏡開きをしたり七草かゆを作ったりします

給食でも紅白なますや松風焼きを作ります

