



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	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	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	ごはん がんも煮 みそ汁	おかかチャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 油	がんもどき みそ 削り節 豆腐	人参 しめじ かぶ 絹さや ちんげん菜 あさつき ほうれん草 果物	
6 20	火	ごはん すきやき風煮 みそ汁	煮こみうどん ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 うどん さつま芋	牛肉 豆腐 みそ あかうお	人参 ねぎ ごぼう 小松菜 白菜 しめじ えのきだけ 大根 果物	
7 21	水	ごはん ぶりの照り焼き 酢の物 みそ汁	7日 七草がゆ 21日 ぞうすい 煮豆 フルーツ 牛乳	米 金時豆 砂糖	ぶり みそ しらす干し 牛乳	きゅうり ワカメ キャベツ しめじ 大根 かぶ せり 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	けんちん丼 みそ汁 フルーツ 牛乳	こうぼパン 薄力粉 バター 油 じゃが芋 米	とり肉 牛乳 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ねぎ カリフラワー えのきだけ ちんげん菜 白菜 果物	
9 23	金	ごはん 松風焼き 煮びたし みそ汁	ホタテのたきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 ごま 里芋 油	とりひき肉 みそ ホタテ缶 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 かぼちゃ 絹さや 果物	
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	ロールパン 肉団子スープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン	カレイ ベーコン 豚ひき肉	玉ねぎ しめじ ちんげん菜 ブロッコリー 白菜 人参 果物	
26	月	ごはん 煮魚 紅白なます みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 もち米	ぎんだら ふ みそ とり肉	大根 人参 キャベツ ちんげん菜 しめじ かぶ ワカメ 果物	
13 27	火	冬野菜カレー すまし汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 里芋 カレールウ 薄力粉 砂糖	とり肉 豆腐 豆乳 牛乳	大根 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 えのきだけ 絹さや 果物	
14 28	水	ごはん かぼちゃコロッケ みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 パン粉 油	豚ひき肉 みそ 油揚げ 甘塩鮭	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 小松菜 人参 ほうれん草 果物	
15 29	木	ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	レーズンパン ウインナー入りスープ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 レーズンパン	あかうお みそ ウインナー 牛乳	人参 しめじ いんげん ねぎ キャベツ ちんげん菜 ブロッコリー 果物	
16 30	金	ごはん いりどり みそ汁	ホットケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 砂糖	とり肉 みそ 豆腐 牛乳	人参 ごぼう こんにゃく れんこん いんげん ワカメ しめじ 小松菜 果物	
17 31	土	豚汁うどん 白菜のソテー	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	うどん 油 ロールパン じゃが芋	豚肉 ハム カレイ	大根 人参 ごぼう 白菜 えのきだけ ブロッコリー 果物	



あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いします
年末に幼児クラスでおせち料理をつくりました
給食でも紅白なますや松風焼きを作ります

