


**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 油	さつま芋	がんもどき みそ 削り節 豆腐	人参 かぶ ちんげん菜 ほうれん草	しめじ 絹さや あさつき 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 さつま芋	うどん	牛肉 みそ	豆腐 あかうお	人参 小松菜 しめじ 大根	ねぎ 白菜 えのきだけ 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 砂糖	金時豆	ぶり しらす干し 牛乳	みそ	きゅうり キャベツ 大根 せり	ワカメ しめじ かぶ 果物	
8 22	木	天然こうばパン 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	こうばパン 薄力粉 バター 油 じゃが芋 米		とり肉 豆腐	牛乳 みそ	玉ねぎ ねぎ えのきだけ 白菜	人参 ブロッコリー カリフラワー ちんげん菜 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 里芋	ごま 油	とりひき肉 みそ	ホタテ缶 牛乳	ねぎ 人参 絹さや	小松菜 かぼちゃ 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 豚ひき肉	ベーコン	玉ねぎ ちんげん菜 白菜 果物	しめじ ブロッコリー 人参	
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 みそ	ふ とり肉	大根 キャベツ しめじ ワカメ	人参 ちんげん菜 かぶ 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 里芋 薄力粉	油 カレールウ 砂糖	とり肉 豆乳	豆腐 牛乳	大根 玉ねぎ 白菜 絹さや	人参 しめじ えのきだけ 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 パン粉	じゃが芋 油	豚ひき肉 油揚げ	みそ 甘塩鮭	かぼちゃ 大根 人参	玉ねぎ 小松菜 ほうれん草	
15 29	木	ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	レーズンパン ワインナーリスープ フルーツ 牛乳	米 レーズンパン	さつま芋	あかうお ワインナー	みそ 牛乳	人参 いんげん キャベツ ブロッコリー	しめじ ねぎ ちんげん菜 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 薄力粉	じゃが芋 砂糖	とり肉 豆腐	みそ 牛乳	人参 れんこん ワカメ 小松菜	ごぼう こんにゃく いんげん しめじ 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 ロールパン じゃが芋	油 カレイ	豚肉 ハム		大根 ごぼう えのきだけ	人参 白菜 ブロッコリー	



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  
年末に幼稚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

