



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	5 19	☆ピザ※ バジルポテト コンソメスープ	塩昆布おにぎり※ お茶	強力粉・牛乳・イースト・マーガリン・豚肉・玉葱・ ニンニク・チーズ・トマト・じゃが芋・バジル・人参・ 大根・キャベツ・コーン・米・塩昆布・お茶	米 粉 ク ッ キ ー	26	ごはん がめ煮 ひじきのサラダ なめこのみそ汁	プリンアラモード※ 牛乳	米・鶏肉・干し椎茸・里芋・筍・蓮根・ごぼう・ 人参・糸こんにゃく・さやえんどう・ひじき・ きゅうり・キャベツ・コーン・卵なしマヨネーズ・ 玉葱・豆腐・なめこ・わかめ・卵・牛乳・ 生クリーム・苺	米 菓 子
火	6 20	ごはん 田作り 梅ごぼう お雑煮風汁	かぼちゃのおしるこ 牛乳	米・いわし・生姜・ごぼう・豚肉・梅干し・ 小葱・はちみつ・鶏肉・干し椎茸・大根・ 人参・里芋・みつば・小豆缶・南瓜・牛乳	米 菓 子	13 27	ごはん 豆腐の味噌焼き さつまいものバター炒め せんべい汁※ 〔13日のみ+ポンカン〕	★お月見パン※ 牛乳	米・豆腐・ニンニク・さつまいも・マーガリン・ 鶏肉・ごぼう・椎茸・人参・キャベツ・長葱・ ほうれん草・南部せんべい・強力粉・ イースト・豆乳・南瓜・牛乳・ボンカン	よ う か ん
水	7 21	ごはん 松風焼き 大根の土佐漬け 豆乳みそ汁	七草粥 お茶	米・鶏肉・豆腐・米パン粉・しそ・長葱・ゴマ・ 昆布・大根・人参・オカ・玉葱・コーン・豚肉・ えのき・さつまいも・豆乳・七草・お茶	よ う か ん	14 28	プルコギトッパ※ きゅうりの中華和え 肉団子スープ	鶏と梅のうどん※ お茶	米・豚肉・ニンニク・甜麺醬・玉葱・人参・ ピーマン・ゴマ・きゅうり・切り干し大根・ わかめ・生姜・干し椎茸・もやし・ 干しうどん・鶏肉・梅干し・小葱・お茶	米 粉 ク ッ キ ー
木	8 22	玄米ごはん 鮭のゴマパン粉焼き ふろふき大根の味噌がけ 冬野菜のみそ汁	★桃のショートケーキ※ 牛乳	玄米・鮭・生姜・ゴマ・米パン粉・大根・人参・ かぶ・ほうれん草・白菜・長葱・桃缶・卵・ マーガリン・薄力粉・生クリーム・牛乳	せ ん べ い	15 29	食パン(ジャム)※ ★ローストチキン マカロニサラダ※ きのこウインナーのスープ	りんごヨーグルト お茶	食パン・ジャム・鶏肉・ニンニク・はちみつ・玉葱・ 人参・きゅうり・コーン・マカロニ・卵なしマヨネーズ・ えのき・しめじ・キャベツ・ウインナー・パセリ・ ヨーグルト・りんご・お茶	せ ん べ い
金	9 23	☆タコライス 南瓜とベーコンのサラダ ジュリエンスープ	☆大学芋 牛乳	米・玉葱・人参・豚肉・ニンニク・レタス・トマト・ チーズ・さやいんげん・エリンギ・ベーコン・南瓜・ レモン・ピーマン・えのき・キャベツ・パセリ・ さつまいも・はちみつ・牛乳	米 菓 子	16 30	ごはん 鱈の野菜あんかけ 揚げじゃが納豆和え トマトのみそ汁	☆ブルーベリーマフィン※ 牛乳	米・鱈・人参・玉葱・さやいんげん・長葱・ じゃが芋・納豆・小葱・粉チーズ・大根・ トマト・卵・レモン・ブルーベリー・薄力粉・牛乳	米 菓 子
土	10 24	ツナの炊き込みご飯 コーンのみそ汁	おせんべい 米粉クッキー 牛乳	米・ツナ缶・干し椎茸・人参・玉葱・わかめ・ コーン・豚肉・おせんべい・米粉クッキー・牛乳	よ う か ん	17 31	ひじきご飯 大根のみそ汁	米粉パンケーキ チーズ 牛乳	米・ひじき・干し椎茸・人参・油揚げ・ コーン・ごぼう・鶏肉・玉葱・大根・豆腐・ 米粉パンケーキ・チーズ・牛乳	せ ん べ い

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー540kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 18.4g 塩分: 1.6g

🌸 代替え食(アレルギー等)

🌸 代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
🌸 今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

🌸 ☆印のメニューは本園5歳児グループ、★印はメニューは分園の5歳児グループのリクエストメニューです。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

🌸 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はジュース・スープ等を提供します。



お誕生日を祝って

今月の果物 ポンカン
今月のおやつ プリンアラモード

～今月の郷土食～

がめ煮(福岡)



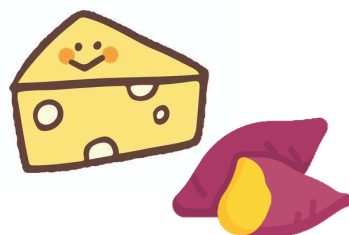
☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2026.1月

さつま芋チーズ焼き

(4人分)

さつま芋 270 g
塩コショウ 少々
チーズ 65 g



- ①さつま芋は好みの幅にスライス。
- ②天板にさつま芋を並べて加熱し、芋が柔らかくなったらチーズを加え、焼き色が付くまで焼く。
☆フライパンに芋を並べて水を少量加え、蒸し焼きして芋が柔らかくなったらチーズを加えてチーズを溶かしてもOK

柚子蒸しパン

(4人分)

MIX粉 140 g
卵 1個
牛乳 60 g
砂糖 36 g
柚子 1/2個



- ①柚子は果汁を絞って果皮はすりおろしておく。
(刻んでもOK)
- ②ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。
- ③型に入れて蒸気の上だった蒸し器で蒸す。