

1月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜			お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
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・イースト・豚肉・玉葱・ニンニク・チーズ・ じゃが芋・バジル・人参・大根・キャベツ・ コーン・米・塩昆布・お茶	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・コンニャク・さやえんどう・ひじき・きゅうり・ キャベツ・コーン・除去マヨネーズ・玉葱・豆腐・ なめこ・わかめ・えのき・卵・牛乳・クリーム・ 苺
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・生ふ・小豆缶・南瓜・ 牛乳	13 27	ごはん 豆腐の味噌焼き さつま芋のバター炒め せんべい汁	★お月見パン 牛乳※	米・豆腐・ニンニク・さつま芋・豆乳マーガリン・ 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
水	7	21	ごはん 松風焼き 大根の土佐漬け 豆乳みそ汁	7日 七草粥 21日 中華風粥 お茶	米・鶏肉・豆腐・パン粉・しそ・長葱・ゴマ・ 大根・人参・オカ・玉葱・コーン・豚肉・えのき・ さつま芋・豆乳・七草・お茶	14 28	ブルコギトッパブ きゅうりの中華和え ワンタンスープ	鶏と梅のうどん お茶	米・豚肉・ニンニク・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・ ゴマ・きゅうり・切り干し大根・わかめ・生姜・ ワンタンの皮・干し椎茸・もやし・干しうどん・ 鶏肉・梅干し・小葱・お茶
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・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・クリーム・牛乳	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・パスタ・除去マヨネーズ・ 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
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 お茶	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・さつま芋・ はちみつ・お茶	16 30	ごはん 鱈の野菜あんかけ 揚げじゃが納豆和え※ 長葱のみそ汁	☆ブルーベリーマフィン※ 牛乳※	米・鱈・人参・玉葱・さやいんげん・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
土	10	24	そばめし 大根のみそ汁	お菓子※ 牛乳※	米・中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・人参・ 海苔・オカ・玉葱・大根・コーン・油揚げ・豆腐・ 袋菓子・牛乳	17 31	ツナの炊き込みご飯 コーンのみそ汁	お菓子※ 牛乳※	米・ツナ缶・干し椎茸・人参・玉葱・わかめ・ コーン・豚肉・袋菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 523kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.6g 塩分 2.0g

★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、乳・乳製品、ナッツ類(ココア・ココナッツを除く)です。

★☆印のメニューは本園の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。

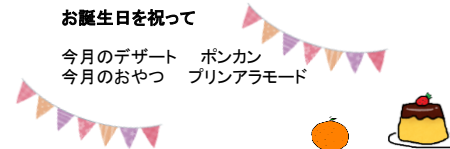
★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート 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)
せんべい汁(青森県)



★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★

照り焼きつくね

(4人分)

鶏ひき肉	330 g	
長ねぎ	48 g	みじん切り
干し椎茸	2.4 g	みじん切り
片栗粉	20g	
おろししょうが	3.6 g	
食塩	少々	
エリンギ	36 g	みじん切り
絹ごし豆腐	200 g	
オリーブ油	大さじ1 弱	
★しょうゆ	小さじ2	
★黒砂糖	小さじ1 強	

- ①鶏ひき肉と食塩を入れてよくこねる。
Point：塩を入れて練るとより美味しくなります！
- ②★以外の食材を入れ、混ぜ合わせる。
- ③小判型に成形し、フライパンで両面焼く。
★を加熱してたれを作っておく。
- ④焼けたらたれをかけて完成！

ジンジャークッキー

(10枚分)

薄力粉	47 g	ふるっておく
黒砂糖	23.3 g	
豆乳マーガリン	22 g	常温にしておく
おろししょうが	0.7 g	
豆乳	5.3 g	

豆乳マーガリンと豆乳の代
わりにマーガリンと牛乳で
も美味しくできます！



- ★オーブンは180℃に予熱しておく★
- ①黒砂糖とマーガリンをよく練り混ぜる。
 - ②豆乳とおろししょうがも入れてよく混ぜる。
 - ③薄力粉をふるい入れてさっくり混ぜる。
 - ④好きな形に成形する。
 - ⑤180℃のオーブンで10分ほど焼く。