

# ◆◆◆ 1月の献立表 ◆◆◆

2025年度 多治見市若草保育園

にち	ようび	午前おやつ	おひるごはん	午後おやつ	未満児	
					エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1	木		元旦			
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	おこめせん 牛乳	ご飯 関東煮 黒豆 紅白なます	ふかし芋 牛乳	428	1.1
6	火	むらさきいもせん べい 牛乳	ゆかりご飯 厚揚げの野菜あんかけ 白菜のお浸し 味噌汁	黒糖ポール 牛乳	406	1.5
7	水	鉄塩せん 牛乳	七草がゆ さわらの照り焼き 煮しめ みかん	人参入り米粉蒸しパン 牛乳	442	1.6
8	木	赤ちゃんせんべい 牛乳	ご飯 松風焼き キャベツのごま酢和え かぶの吸物	米粉の蒸しパン 牛乳	475	1.7
9	金	おこめせん 牛乳	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ きんぴらごぼう 味噌汁	せんざい（さつま芋入り） 牛乳	518	1.4
10	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	289	0.4
11	日					
12	月		成人の日			
13	火	むらさきいもせん べい 牛乳	カレーピラフ コールスローダ きのこと大豆のスープ	りんごとレーズンの 米粉蒸しパン 牛乳	463	1.8
14	水	おこめせん 牛乳	ご飯 鮭の米パン粉焼き ブロッコリーのサラダ 蕎の豆乳スープ	お好み焼き 牛乳	481	1.3
15	木	みかん 牛乳	炊きおこわ さわらの西京焼き 春菊のお浸し 吸物	こんこんスナック 牛乳	459	1.7
16	金	鉄塩せん 牛乳	焼きそば ひじきのナムル 白菜のスープ みかん	コアコアヨーグルト 牛乳	479	2.1
17	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	289	0.4
18	日					
19	月	赤ちゃんせんべい 牛乳	ご飯 鶏肉の香味焼き 五目なます 里芋の赤だし	小倉米粉蒸しパン 牛乳	493	1.6
20	火	みかん 牛乳	キッズピビンバ じゃが芋の和風和え 中華スープ	鬼まん 牛乳	434	1.6
21	水	おこめせん 牛乳	ご飯 わかさぎのから揚げ 大根サラダ 味噌汁	カレージャガモチ 牛乳	402	1.3
22	木	むらさきいもせん べい 牛乳	ご飯 鶏肉のくわ焼き れんこんのきんぴら 切り干し大根の味噌汁	りんごケーキ 牛乳	541	1.5
23	金	鉄塩せん 牛乳	うどん ししゃも焼き ほうれん草のサラダ みかん	さつま芋のお焼き 牛乳	404	1.7
24	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	289	0.4
25	日					
26	月	おこめせん 牛乳	ご飯 回鍋肉 春菊のナムル チングン菜のスープ	チーズポンデ 牛乳	482	1.6
27	火	鉄塩せん 牛乳	ご飯 焼き豆腐のそぼろ野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	揚げきな粉パン 牛乳	502	1.7
28	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	ご飯 さわらの竜田揚げ 小松菜のごま和え 根菜の味噌汁	米粉チヂミ 牛乳	484	1.5
29	木	むらさきいもせん べい 牛乳	ご飯 キーマカレー 水菜のサラダ（以）りんご（未）オレンジ	いもようかん 牛乳	472	1.2
30	金	バナナ 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 じゃが芋の土佐和え 南瓜の味噌汁	米粉マカロニのみたらし風 牛乳	479	1.5
31	土	せんべい 牛乳	弁当持参	クロワッサン 牛乳	289	0.4

\*都合により献立を変更する場合もあります。

## \*\*\*旬の食べ物\*\*\*

- 6日 白菜のお浸し
- 8日 かぶの吸物
- 14日 ブロッコリーのサラダ 蕎の豆乳スープ
- 21日 大根サラダ
- 23日 ほうれん草のサラダ
- 27日 ブロッコリーのおかか和え
- 28日 小松菜のごま和え 根菜の味噌汁

## \*\*\*行事食\*\*\*

- 7日 七草：七草がゆ さわらの照り焼き 煮しめ（里芋、ごぼう）
- 9日 鏡開き（11日：おやつ せんざい（さつま芋入り）
- 15日 小正月：炊きおこわ さわらの西京焼き 春菊のお浸し



## \*\*\*カミカミメニュー\*\*\*

- 9日 きんぴらごぼう
- 22日 れんこんのきんぴら

たじみ健康ハッピーブランイメージキャラクター パックン