

2025年 1月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材			
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	水	元旦						
2	木							
3	金							
4	土	カレーライス カニカマ入り海藻サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	シューマイ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ グリーンピース シューマイ	じゃがいも コーン缶 カレールウ 米	玉ねぎ 人参 福神漬け 海藻ミックス きゅうり パナナ みかん缶 パイン缶 キウイ
6	月	豆腐チャンプルー じゃがいもとツナのチーズ焼き ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	ほうれん草の磯辺和え	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 卵 花かつお ツナ缶 麩 チーズ	ごま油 じゃがいも 米	人参 もやし ニラ ねぎ 玉ねぎ 白菜 ピーマン キウイ のり ほうれん草
7	火	煮込みハンバーグ ブロッコリー ごぼうサラダ パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	いもきんとん	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ちくわ 牛乳	パン ジャム パン粉 マヨネーズ 米 さつまいも	玉ねぎ トマト缶 しめじ にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 きゅうり バナナ
8	水	サケのみそマヨネーズ焼き 大根と三角揚げの煮物 ごはん すまし汁 りんご	パン 牛乳	鶏そぼろ	●ごま入りパ ウンドケーキ 牛乳	牛乳 サケ 油揚げ 卵 なると 鶏ひき肉 ごま	マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 バター 米 パン	ねぎ エリンギ パプリカ 大根 舞茸 りんご 生姜
9	木	カレー春巻き レタス ごはん さつまいもと鶏肉の煮物 みそ汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	お菓子 牛乳	わかめと きゅうり の酢の物	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	じゃがいも 春巻きの皮 米 小麦粉 マヨネーズ ごま油 さつまいも ヤクルト	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス しめじ なめこ 大根 わかめ きゅうり
10	金	塩ラーメン ごちそう卵焼き 牛乳 みかん	キウイ 牛乳	オニオン フライ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 なると 卵 鶏ひき肉 グリンピース	中華麺 コーン缶 小麦粉 米	キウイ 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ 生姜 みかん
11	土	あんかけラーメン シーザーサラダ 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	高野豆腐 の揚げ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン 高野豆腐	中華麺 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ きくらげ ブロッコリー きゅうり レタス バナナ
13	月	成人の日						
14	火	野菜の肉巻きフライ せんキャベツ 白菜のクリーム煮 パン 春雨スープ りんご	ヨーグルト	コーンポ テト	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 ツナ缶 カニカマ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 春雨 オリーブオイル コーン缶 じゃがいも マヨネーズ 米	人参 ピーマン キャベツ 白菜 ねぎ 干しいたけ りんご
15	水	【お節バイキング】 雑穀ごはん 松風焼き 筑前煮 紅白なます 日の出かまぼこ 伊達巻 きんぴら すまし汁 デザート	パン 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ごま かまぼこ 伊達巻 花麩	雑穀 米 パン粉 栗 さつまいも デザート パン	玉ねぎ しいたけ 青のり ごぼう 蓮根 筍 人参 大根 ミツバ
16	木	タラのちゃんちゃん焼き 豚ニラ炒め ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	チンゲン 菜の卵と じ	●きな粉 サブレ 牛乳	牛乳 タラ 豚肉 豆腐 卵 きな粉	バター ごま油 米 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ もやし にんにく 生姜 わかめ ねぎ キウイ チンゲン菜
17	金	ナポリうどん ツナサラダ ポバイスープ みかん	バナナ 牛乳	照り焼き 肉団子	おにぎり お茶	牛乳 ウインナー ごま ツナ缶 カニカマ 肉団子	うどん バター コーン缶 マヨネーズ 片栗粉 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ きゅうり ほうれん草 みかん
18	土	わかめ鶏うどん もやしのナムル 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	さつまい ものごま 揚げ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 なると 卵 ハム ごま	うどん ごま油 さつまいも 小麦粉	人参 干しいたけ 玉ねぎ わかめ ねぎ もやし きゅうり りんご
20	月	おでん ゆかりごはん かぼちゃのチーズはさみ揚げ ブロッコリー フルーツのクリーム和え お茶	お菓子 牛乳	キャベツと ベーコンの スープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ 卵 がんもどき チーズ ベーコン	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ホイップクリーム	大根 人参 昆布 ゆかり かぼちゃ ブロッコリー パナナ キウイ 黄桃缶 洋梨缶 キャベツ
21	火	赤魚とじゃがいものカレー炒め 大根のみそそぼろ煮 フレンチトースト ポバイスープ りんご	ヨーグルト	きゅうり の浅漬け	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 牛乳 赤魚 鶏ひき肉	パン バター 片栗粉 じゃがいも コーン缶 米	玉ねぎ 大根 人参 干しいたけ ほうれん草 りんご きゅうり
22	水	ごまだれチキンカツ せんキャベツ 小松菜とじゃこのお浸し ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	大根の甘 酢和え	●いもよ うかん 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ごま しらす干し 油揚げ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 米 ごま油 さつまいも パン	キャベツ 小松菜 人参 しめじ ねぎ 大根
23	木	【ぼたもちクッキング】 肉豆腐 えびマカロニグラタン さつま汁 キウイ (ひよこ組~ごはん)	お菓子 牛乳	もやしと ハムのマ リネ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 えび チーズ 鶏肉 うす揚げ きな粉 ごま ハム	マカロニ コーン缶 小麦粉 バター 米 さつまいも	糸こんにゃく えのき ねぎ 白菜 玉ねぎ パセリ 人参 キウイ もやし
24	金	タンタンメン 白菜とツナのさっぱり和え 牛乳 みかん	バナナ 牛乳	お魚ソー セージ	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 ごま 卵 ツナ缶 花かつお 魚肉ソーセージ	中華麺 ごま油 米 マヨネーズ	バナナ 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ チンゲン菜 人参 白菜 梅干し みかん
25	土	塩焼きそば ブロッコリーと卵のサラダ わかめスープ りんご	お菓子 牛乳	ちくわの 磯辺揚げ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ごま ちくわ	中華麺 マヨネーズ 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー わかめ ねぎ りんご 青のり
27	月	中華丼 切干大根とささみの塩昆布和え みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	バターコ ーン	●鬼まん じゅう 牛乳	牛乳 豚肉 えび ささみ	ごま油 片栗粉 小麦粉 じゃがいも コーン缶 バター さつまいも 米	玉ねぎ 人参 筍 干しいたけ 白菜 きくらげ 切干大根 きゅうり 塩昆布 ふのり ねぎ キウイ
28	火	鶏の照り焼き レタス 蓮根とさつまいものきんぴら パン 牛乳 フルーツポンチ	ヨーグルト	じゃこピ ーマン	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 ごま ちくわ 牛乳 しらす干し	パン ジャム 片栗粉 マヨネーズ ごま油 さつまいも 米	生姜 レタス 蓮根 人参 パナナ キウイ みかん缶 洋梨缶 ピーマン
29	水	豆腐ステーキのごそぼろあんかけ すき昆布とさつま揚げの煮物 ごはん すまし汁 みかん	パン 牛乳	ブロッコ リーのチ ーズ焼き	おにぎり お茶	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 さつま揚げ 卵 チーズ	小麦粉 片栗粉 米 マヨネーズ パン	しめじ 干しいたけ えのき 生姜 ねぎ すき昆布 人参 ニラ みかん ブロッコリー
30	木	サバの南蛮漬け 大根とハムのマヨサラダ ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	舞茸のバ ター醤油 炒め	お菓子 牛乳	牛乳 サバ ハム 油揚げ	片栗粉 マヨネーズ バター 米	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり わかめ 小松菜 しめじ りんご 舞茸
31	金	なめこ鶏うどん 大学ポテト フルーチェ お茶	バナナ 牛乳	サケとキ ャベツの スープ煮	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 うす揚げ 板かまぼこ 卵 ごま サケ	うどん さつまいも 片栗粉 フルーチェ 米	バナナ なめこ 大根 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ

集米日 21日(火)