

令和7年1月 献立表

つるまる保育園

日曜	副食名	食品名	間食名	食品名	未満児間食
6月	クリームシチュー 味付け海苔	豚肉 玉葱 人参 ジャガ芋 しめじ コーン ブロッコリー シチュールー 味付け海苔	ミルク チーズ ホットケーキ	ミックス粉 卵 砂糖 マーガリン チーズ	チーズ 木葉せんべい
7火	七草汁 納豆 フルーツ	鶏肉 人参 玉葱 大根 里芋 干し椎茸 しめじ 白菜 豆腐 葱 納豆 バナナ	ミルク じゃこマヨトースト	サンド食パン じゃこ 青のり マヨネーズ	チーズ 動物丸ぼうろ
8水	えびのかき揚げ わかめの酢の物	えび 玉葱 人参 南瓜 ピーマン 蓮根 コーン 卵 小麦粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ じゃこ 胡麻 酢 砂糖	ミルク 果物 菓子	りんご まがりせんべい	チーズ プチスティック
9木	南瓜のそぼろ煮 野菜のちりめん昆布和え	南瓜 鶏挽肉 人参 玉葱 干し椎茸 厚揚げ グリンピース 砂糖 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 胡瓜 ちりめん昆布	ミルク 焼き芋	いりこ さつま芋 いりこ	チーズ パン
10金	魚の塩焼き バラエティサラダ	魚 酒 塩 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン カニ棒 竹輪 胡麻 マヨネーズ	ミルク いとこ煮	小豆 さつま芋 砂糖	チーズ ミニハート
11土	ラーメン	ラーメン麺 焼豚 蒲鉾 小葱			菓子
14火	チキンカツ トマト グリーンサラダ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ キャベツ 人参 胡瓜 コーン レタス 胡麻ドレッシング トマト	ミルク 果物 菓子	バナナ ムーンライト	チーズ ミニわかめちゃん
15水	ひじきの炒め煮 ししゃも	鶏肉 ひじき 切り干し大根 干し椎茸 人参 牛蒡 高野豆腐 インゲン 糸蒟蒻 油揚げ 竹輪 大豆水煮 蓮根 砂糖 醤油 ししゃも	ミルク チーズ フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳 マーガリン チーズ	チーズ バナナ
16木	初春ランチ(おにぎり/ ミートローフ/蓮根サラ ダ/すまし汁/ゼリー/ヤ クルト)	白米 焼き海苔 合挽肉 人参 玉葱 絞豆腐 コーン 卵 パン粉 人参(花形) ケチャップ 蓮根 人参 胡瓜 ブロッコリー ハム コーン レタス マヨネーズ トマト 花麩 素麺 醤油 鰹節 だし昆布 ゼリー ヤクルト	ミルク どら焼き風	ホットケーキ あんこ 苺 ホイップクリーム	チーズ クラッカー
17金	魚の菜種焼き 野菜のピーナツ和え	魚 卵 マヨネーズ パセリ キャベツ 人参 胡 瓜 サリナス ブロッコリー ピーナツ粉 砂糖 醤油	ミルク じゃこおにぎり	白米 混ぜ込みわかめ じゃこ 胡麻	チーズ アニマルビスケット
18土	肉うどん	うどん乾麺 鶏肉 蒲鉾 小葱			菓子
20月	チキンカレー フレンチサラダ フルーツ	鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 しめじ 南瓜 コーン カレールー キャベツ 人参 胡瓜 レタス コーン 酢 油 バナナ	ミルク いりこ クラッカーサンド	クラッカー 苺ジャム クリームチーズ いりこ	チーズ 花せんべい
21火	栄養揚げ 伴三糸	すり身 人参 玉葱 絞豆腐 ピーマン ひじき 蓮根 コーン 卵 油 春雨 人参 胡瓜 ハム 卵 胡麻 酢 砂糖	ミルク 果物 菓子	りんご ミニサラダ	チーズ リングドーナツ
22水	スパニッシュオムレツ ブロッコリーの中華風	鶏挽肉 玉葱 人参 しめじ ジャガ芋 スパゲティ 卵 ケチャップ ブロッコリー ガラスープ トマト	ミルク 大芋芋	さつま芋 油 黒砂糖 黒ごま	チーズ ウエハース
23木	魚のチーズ焼き ゴマネーズサラダ	魚 チーズ キャベツ 人参 胡瓜 プロ コリー コーン すりごま マヨネーズ トマト	ミルク ざっくりヨーグルト	ヨーグルト シスコーン	チーズ パン
24金	肉じゃが 野菜の梅肉和え	牛肉 ジャガ芋 玉葱 人参 糸蒟蒻 焼き豆腐 しめじ グリンピース 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 梅肉	ミルク チーズ カルシウムラスク	サンド食パン マーガリン 黄粉 グラニュー糖 チーズ	野菜スティック ベビードーナツ
25土	チャンポン	中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ サリナス 葱 ガラスープ			菓子
27月	肉団子スープ 海苔佃煮 フルーツ	鶏挽肉 卵 人参 玉葱 干し椎茸 蒲鉾 白菜 豆腐 しめじ 葱 ガラスープ 醤油 海苔佃煮 バナナ	ミルク チーズ アメリカンドッグ	ミックス粉 卵 小麦粉 魚肉ソーセージ 油 チーズ	チーズ ベジタブルせんべい
28火	親子もどき 野菜の昆布和え	鶏肉 人参 玉葱 干し椎茸 蒲鉾 しめじ 卵 葱 醬 油 白菜 人参 胡瓜 塩昆布	ミルク ピザトースト	サンド食パン 人参 玉葱 ピーマン ベーコン ピザソース スライスチーズ	チーズ うさぎのしっぽ
29水	魚の野菜あんかけ 蒟蒻のおかか炒め	魚 片栗粉 油 玉葱 人参 ピーマン サリナス 醬 油 ガラスープ 片栗粉 金平蒟蒻 鰹節 砂糖 醤油	ミルク いりこ スイートポテト	さつま芋 マーガリン 砂糖 いりこ	チーズ りんご
30木	お弁当の日(以上児リハーサル)		ミルク 乳菓 菓子	プリン 五穀で元気	チーズ 豆花クッキー
31金	タンダーチキン マカロニサラダ トマト	鶏肉 ヨーグルト 塩 にんにく カレー粉 トマト マカロニ 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ	ミルク 煮豆	金時豆 砂糖	チーズ 鈴カステラ

新年あけましておめでとうございます。お正月はゆっくと過ごされたでしょうか？

寒い日が続くので生活リズムを戻すのも大変ですが、まずは早起きから始めてみましょう。

朝から温かいお味噌汁やスープで体の中から温めると身体の調子も整ってきます。