

令和7年度 1月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3
			休 園 日	休 園 日	休 園 日
5 スペティーナポリタン スペティー(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 油1 カットトマト20 トマト20 塩0.3 チャップ8	6 ご飯 米40 手羽中の照り焼き 手羽中60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4	7 (七草) ご飯 米40 お煮しめ 鶏肉20 れんこん15 牛蒡15 金時人参15 こんにゃく15 干し椎茸1 いんげん5 砂糖3 醤油3 酒2 みりん1	8 ご飯 米40 鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2	9 きつね丼 米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 酒1 醤油3 みりん2	10 かやくうどん 干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ5 青葱3 醤油2 煮干 出し昆布
 さつま芋サラダ さつま芋40 きゅうり8 りんご5 レーズン4 塩0.3 マヨドレ8	 もやしの甘酢和え もやし40 人参10 きゅうり8 油揚げ6 ごま2 砂糖1.5 酢3 塩0.1 醤油1 砂糖1 醤油2	 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	 黒豆煮 黒豆10 砂糖5 醤油0.8 塩0.1	 あちゃら漬け かぶ50 赤かぶ20 砂糖2 酢1.5 塩0.5 醤油0.3 出し昆布	 じゃが芋とツナの 炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8
 野菜スープ 大根15 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	 りんご	 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布		
 ゆかりおにぎり 米 ゆかり	 肉まん 小麦粉 豚ミンチ 玉葱 干椎茸 生姜 砂糖 醤油 ゆでたけのこ 片栗粉 BP	 七草粥 米 七草 ちりめんじやこ 醤油 だし昆布 塩	 マカロニ黄粉 マカロニ(小麦)黄粉 砂糖	 せんざい おもち 小豆 砂糖 塩	 かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん
 田作り 小魚 醤油 みりん ごま	 牛乳	 チーズ	 するめ	 牛乳	 チーズ
 ※おせんべい	 ※チーズ	 ※牛乳	 ※みかん	 ※レースン	 ※牛乳
12	13 ご飯 米40 ひじきハンバーグ 鶏ミンチ40 玉葱15 えのき5 片栗粉2 人参5 ひじき0.5 味噌1 醤油0.5 マヨドレ1	14 (焼き芋) やきいも さつまいも80 おにぎり 米50 塩 のり	15 (小正月) 小豆ご飯 米30 もち米10 小豆7 ごま塩 塩 出し昆布 ぶりの照り焼き ぶり50 砂糖1 みりん4 酒4 醤油2	16 ご飯 米40 春巻き 春巻の皮(小麦)12 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3	17 チキンカレー 米40 鶏肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールウ8
 休 園 日	 人参しいじい 人参40 卵20 ツナ缶8 きゅうり8 ごま油1 塩0.2 酒1 ごま2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	 とん汁(焼き芋用) 豚肉15 人参10 油揚げ5 ごぼう8 白菜10 こんにゃく5 大根15 大根葉5 味噌7 煮干 出し昆布 みかん	 ほうれん草ののり和え ほうれん草40 人参10 えのき15 砂糖0.8 醤油1 のり0.5 清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油2 塩0.4 花かつお	 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参10 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	 プロッコリーサラダ プロッコリー30 砂糖0.5 カリフラワー20 人参10 冷コーン8 醤油0.5 マヨドレ6
	 りんご きらすあげ(市販) (小麦) 牛乳 ※レースン	 シリアルクッキー コーンフレーク 小麦 砂糖 卵 バター	 お好み焼き 小麦粉 豚ミンチ キャベツ 青葱 花かつお 青のり ソース マヨドレ	 ヨーグルト (市販) おせんべい(市販)	 バナナ チーズ ※牛乳

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
19	20 (幼児弁当日)	21	22 (誕生日会)	23	24
ご飯 米40 さわらの照り焼き 鰯50 砂糖1 みりん4 酒4 醤油2 千切大根の煮付け 千切大根5 大豆3 人参8 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 味噌汁 豆腐25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	きつね丼 米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 酒1 醤油3 みりん2 小松菜のごま和え 小松菜35 人参10 えのき10 ごま2 砂糖0.8 醤油2 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	カリカリパケット (小麦) クリームシチュー 豚肉20 じゃが芋40 玉葱30 塩0.5 ほうれん草4 牛乳90 油 人参20 バター3 米粉3 キャロットサラダ 人参50 缶パイン12 きゅうり10 砂糖1 塩0.2 醋2 オリーブ油2	パンダごはん 米40 塩0.3 のり0.5 チキンカツ 鶏むね肉50 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース2 ケチャップ3 サラダ レタス40 マヨドレ8 塩0.1 ゆで野菜 ブロッコリー20 人参20 野菜スープ 大根20 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン みかん	ご飯 米40 五目とうふ 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 紹さや2 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1.5 醋1.2 塩 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	かやくうどん 干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ5 青葱3 醤油2 煮干 出し昆布 じゃが芋とツナの炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8
蒸し芋 さつま芋 牛乳 *おせんべい	肉まん 小麦粉 豚ミンチ 玉葱 干椎茸 生姜 砂糖 醤油 ゆでたけのこ 片栗粉 BP 牛乳 *りんご	塩おにぎり 米 塩 田作り 小魚 醤油 みりん ごま *チーズ	手作りクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 B.P ココア 牛乳 *レーズン	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 きらすあげ (市販) (小麦) 牛乳 *バナナ	ピスケット (小麦・卵・乳) 牛乳 *おせんべい
26 ご飯 米40 ひじきハンバーグ 鶏ミンチ40 玉葱15 えのき5 片栗粉2 人参5 ひじき0.5 味噌1 醤油0.5 マヨドレ1 人参しりしり 人参40 卵20 ツナ缶8 きゅうり8 ごま油1 塩0.2 酒1 ごま2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	ゆかりご飯 米40 ゆかり てんぷら盛り合わせ さつま芋20 金時人参8 玉葱10 ごぼう8 牛レバー20 純カレー粉0.2 小麦粉5 卵4 塩0.3 油 片栗粉2 清汁 豆腐25 三つ葉3 出し昆布 醤油2 塩0.4 花かつお	ご飯 米40 鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2 ほうれん草ののり和え ほうれん草35 人参10 えのき15 のり0.5 砂糖0.8 醤油1 さつま汁 鶏肉12 さつま芋15 大根15 ごぼう8 油揚げ3 こんにゃく5 青葱3 味噌7 煮干	マカロニグラタン マカロニ20 鶏肉20 玉葱20 ミックスチーズ8 牛乳100 マッシュルーム8 米粉3.5 バター3 塩0.5 レーズンサラダ キャベツ20 きゅうり10 レーズン4 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 醋2 砂糖0.5 塩0.3 野菜スープ 白菜15 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	ご飯 米40 野菜炒め 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	ご飯 米40 筑前煮 鶏肉20 れんこん15 牛蒡15 人参15 こんにゃく15 干し椎茸1 いんげん5 砂糖3 醤油3 酒2 みりん1 味噌汁 豆腐25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布
お好み焼き 小麦粉 豚ミンチ キャベツ 青葱 花かつお 青のり ソース マヨドレ 牛乳 *フルーツ	ヨーグルト (市販) おせんべい	シリアルクッキー コーンフレーク 小麦 砂糖 卵 バター 牛乳 *みかん	手作り昆布のおにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 みりん 炒り小魚 *牛乳	りんご カリカリトースト (小麦) 牛乳 *チーズ	ピスケット (小麦・卵・乳) 牛乳 *おせんべい



12月はもちつき大会やクリスマスなど楽しい行事がありましたね。日本には1年を通して、伝統食や行事がたくさんあります。
1月は、7日 七草がゆ 10日にぜんざい（鏡開き（11日は日曜日のため））15日に小正月の小豆ご飯などを予定しています。

~七草粥のいわれ~

お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、春の七草が青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあると
言われているため、この日に七草粥を食べることで新年の無病息災を願うようになったそうです。

《春の七草》

- ・せり……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進するそうです。
- ・なずな……別称はペンペソ草。江戸時代にはポピュラーな食材だったそうです。
- ・ごぎょう……別称は母子草。風邪予防や解熱に効果があるそうです。
- ・はこべら……目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなったそうです。
- ・ほとけのざ……別称はタビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- ・すずな（かぶ）……ビタミンが豊富。
- ・すずしろ（だいこん）……消化を助け風邪の予防に効果があるそうです。



今年一年もたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



※印は乳児の朝のおやつです。
 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。
 (乳児は4/5 (80%)になります。)
 ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。