1月の献立表

令和7年度　ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ（午前）	献立	おやつ（午後）
5	月	お菓子、牛乳	魚の塩焼き（鰆）、いんげん ほうれん草のおかか和え（ほうれん草、にんじん、かつお節） みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
6	火	お菓子、牛乳	うま煮（豚肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、グリンピース） えのき納豆（納豆、しらす干、えのき） すまし汁、果物	チーズ蒸しパン、牛乳
7	水	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮（高野豆腐） キャベツとコーンの和え物（キャベツ、にんじん、小松菜、とうもろこし、かつお節） みそ汁、果物	ビーフン、牛乳
8	木	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め（豚肉、玉ねぎ、にんじん）、ブロッコリー 春雨サラダ（春雨、にんじん、白菜、きゅうり） すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
9	金	お菓子、牛乳	★行事食 炊き込みご飯（あげ、にんじん、米）　鶏肉のごま味噌焼き（鶏肉、ごま） 七草の和え物（七草、ほうれん草、にんじん、ごま）　さつまいもきんとん（さつまいも） けんちん汁（里芋、にんじん、大根、）　果物（みかん）	アンパンマンクッキー、牛乳
10	土	お菓子、牛乳	スパゲティナポリタン （ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、スパゲティ） グリーンサラダ（キャベツ、きゅうり、ブロッコリー） 果物	フレンチトースト、牛乳
13	火	お菓子、牛乳	野菜オムレツ（卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリンピース、牛乳）、ブロッコリー ツナサラダ（ツナ、キャベツ、にんじん、とうもろこし） みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳
14	水	お菓子、牛乳	豚肉と里芋の炒め煮（豚肉、ちくわ、にんじん、里芋、大根、しめじ、こんにゃく） 白菜のおひたし（白菜、小松菜、わかめ、かつお節） すまし汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
15	木	お菓子、牛乳	魚の南部焼き（鰆、ごま）、いんげん 切干大根の煮物（あげ、切干大根、にんじん、グリンピース） みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
16	金	お菓子、牛乳	とり天（鶏肉）、ブロッコリー チンゲン菜のごま和え（チンゲン菜、にんじん、ごま） すまし汁、果物	サンドイッチ（ウインナー）、牛乳
17	土	お菓子、牛乳	焼きうどん （豚肉、ちくわ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、かつお節、青のり、うどん） 華風和え（もやし、にんじん、わかめ） 果物	梅の香おにぎり、お茶
19	月	お菓子、牛乳	肉じゃが（豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリンピース） キャベツの甘酢和え（しらす干、キャベツ、きゅうり） すまし汁、果物	大学芋、牛乳
20	火	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐（ウインナー、豆腐、卵、小松菜） ブロッコリーのごまサラダ（ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごま） みそ汁、果物	きなこ大豆、牛乳
21	水	お菓子、牛乳	鶏肉と野菜の甘酢漬け（鶏肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン） 粉ふき芋（じゃがいも） すまし汁、果物	シュガーサンド、牛乳
22	木	お菓子、牛乳	煮魚（赤魚）、にんじん 五目和え（あげ、しいたけ、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま） みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳
23	金	お菓子、牛乳	カレーライス（合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース、ごはん） フレンチサラダ（キャベツ、きゅうり、にんじん） 果物	うの花の野菜チヂミ、牛乳
24	土	お菓子、牛乳	豚汁（豚肉、あげ、白菜、大根、にんじん、ごぼう、さつまいも） 青菜のしらす和え（しらす干、小松菜、もやし） 果物	きなこプリン、牛乳
26	月	お菓子、牛乳	八宝麺（豚肉、ちくわ、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、いんげん、中華麺） おじゃがとじゃこのおかか和え（ちりめん、じゃがいも、かつお節） 果物	切干大根おにぎり、お茶
27	火	お菓子、牛乳	ふわふわ煮（鶏ミンチ、豆腐、卵、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜） ナムル（もやし、ほうれん草、にんじん、ごま） みそ汁、果物	牛乳もち、牛乳
28	水	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬け（赤魚、玉ねぎ、にんじん、ピーマン） 大豆とひじきの煮物（あげ、大豆、ひじき、にんじん）） すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳
29	木	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮（鶏肉）、ブロッコリー 千草和え（ほうれん草、にんじん、キャベツ、とうもろこし、かつお節） みそ汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
30	金	お菓子、牛乳	豚肉のみそ炒め（豚肉、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん） 白菜サラダ（白菜、にんじん、きゅうり） すまし汁、果物	じゃこトースト、牛乳
31	土	お菓子、牛乳	三食丼（鶏ミンチ、卵、ほうれん草、ごはん） 具だくさんみそ汁（あげ、にんじん、玉ねぎ、大根、さつまいも） 果物	ホットケーキ、牛乳

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

あけまして おめでとう ございます。

新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされたと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。
年末年始で乱れた生活リズムを少しずつ整えるために、早寝。早起き・バランスのよい食事で、一日を元気に過ごしましょう。
手洗いやうがいをしっかりして、元気な身体を作っていきましょう。

春の七草

【せり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ】

1月7日は「人日の節句（じんじつのせっく）」にあたり、
お正月のご馳走で疲れた胃腸を休め、一年の無病息災を願って
「春の七草」を入れたお粥を食べます。
保育園では1月9日の「書き初め会」の給食で「七草の和え物」を食べます。
日本の伝統的な食文化を子どもたちに伝えていき、今年1年の無病息災を願います。