

令和7年度 1月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- ・平均栄養量が変わることがあります。
- ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
- ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日/曜	献立名	材 料 名	お や つ	午 後 午 前	
5 /月	ごはん 松風焼き 紅白生酢 すまし汁（わかめ かまぼこ） 麦茶	熱や力になるもの むらさきいもせんべい／ こめ／砂糖／かたくり粉／ パン粉／すりごま／ いりごま／ピスコ／やさ いコンソメリング	血や肉や骨になるもの 鶏ひき肉／みそ／かまぼ こ／牛乳	玉ねぎ／大根／人参／わ かめ	ピスコ やさいコンソメリング 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
6 /火	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 切干大根の炒め煮 みそ汁（かぼちゃ たまねぎ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／ サラダ油／砂糖／ベア ビスケット／ソフトせんべ い	鶏肉モモ／ちくわ／みそ ／牛乳	マーマレード／切干し いこん／人参／かぼちゃ ／玉ねぎ	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶
7 /水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 もやしのごま和え みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ 油／砂糖／すりごま (白)／麩	鶏肉モモ／ロースハム／ みそ	玉ねぎ／ピーマン／もや し／きゅうり／人参／わ かめ	★七草粥 麦茶 鉄塩せん 麦茶
8 /木	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） すき昆布の炒め煮 ハナナ 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／じゃがいも／サラダ油 ／薄力粉／有塩バター／ しらたき／砂糖／さつま いも	豚モモ／牛乳／ほそめこ んぶ／ちくわ／生クリー ム	玉ねぎ／人参／グリン ピース	★いもきんとん 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
9 /金	ごはん 煮魚（かれい） プロッコリーとコーンのサラダ すまし汁（豆腐 ねぎ） 麦茶	ウエハース／こめ／砂糖 ／サラダ油／かりんとう ／揚げあられ	まがれい／豆腐／牛乳	プロッコリー／コーン／ 人参／ねぎ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳 カルテツウエハース 麦茶
10 /土	ごはん 肉野菜炒め もやしときゅうりのドレッシング和え みそ汁（わかめ たまねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ 油／かたくり粉／砂糖／ せんべい	豚モモ／みそ	キャベツ／玉ねぎ／人参 ／ピーマン／もやし／ きゅうり／わかめ	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
13 /火	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 大根の中華和え みそ汁（じゃがいも 油あげ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／ サラダ油／ごま油／砂糖 ／じゃがいも／食パン	豚モモ／みそ／油揚げ／ 牛乳	キャベツ／大根／人参／ わかめ／いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶
14 /水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草のツナ和え スープ（コーン もやし） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖／ すりごま（白）／サラダ 油／ホットケーキの素	鶏肉モモ／みそ／ツナ／ バナナ豆乳／牛乳	ほうれん草／人参／焼き のり／コーン／もやし	★バナナ豆乳蒸しパン 牛乳 鉄塩せん 麦茶
15 /木	ごはん 鮭の照り焼き（乳児：カレイ） ひじきの和え物 みそ汁（わかめ 豆腐） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／砂糖／ごま油／源氏パ イ／カリボテミニ	さけ／カレイ／豆腐／み そ／牛乳	干ひじき／コーン／こま つな／人参／わかめ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳 たべっこどうふつ 麦茶
16 /金	ごはん ドライカレー プロッコリーとツナの和風サラダ カルシウムヨーグルト 麦茶	ウエハース／こめ／サラ ダ油／砂糖	豚ひき肉／ツナ／ヨーグ ルト	トマト缶詰／人参／玉ね ぎ／プロッコリー／きゅ うり	★おにぎり 麦茶 カルテツウエハース 麦茶
17 /土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 わかめサラダ みそ汁（ふ ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／砂糖／ ごま油／麩／クッキー	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／レモン果汁／わ かめ／もやし／人参	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
19 /月	ごはん みそ豚 大根の塩昆布和え すまし汁（ねぎ かまぼこ） 麦茶	むらさきいもせんべい／ こめ／サラダ油／ピスコ／ やさいコンソメリング	豚モモ／みそ／かまぼこ ／牛乳	ねぎ／キャベツ／大根／ 塩昆布／あさつき	ピスコ やさいコンソメリング 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
20 /火	まめくらのパン タンドリーチキン フレンチサラダ スープ（豆腐 わかめ） 麦茶	かぼちゃボーロ／まめく らパン／エッグケア／サ ラダ油／砂糖／こめ	鶏肉モモ／ロースハム／ 豆腐	キャベツ／きゅうり／赤 ピーマン／人参／もやし ／わかめ	★おにぎり 麦茶 かぼちゃボーロ 麦茶
21 /水	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしのごま酢和え スープ（チンゲン菜 コーン） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ 油／砂糖／すりごま (白)／バターロール	鶏肉モモ／ロースハム／ ホイップクリーム／牛乳	もやし／きゅうり／人参 ／チングンサイ／コーン	★みかんクリームサンド 牛乳 鉄塩せん 麦茶
22 /木	ごはん ゆうあいカレー（チキン） プロッコリーのサラダ ゼリー 乳酸菌飲料 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／じゃがいも／サラダ油 ／有塩バター／薄力粉／ 砂糖／ゼリー／ホット ケーキの素	鶏肉もも／牛乳／乳酸菌 飲料／ホイップクリーム	玉ねぎ／人参／グリン ピース／プロッコリー／ コーン	★ココアのケーキ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶

月平均栄養価（以上児） エネルギー 492kcal、タンパク質 20.1g、脂質 15.2g、食塩相当量 1.2g
月平均栄養価（未満児） エネルギー 379kcal、タンパク質 15.6g、脂質 12.1g、食塩相当量 1.0g

令和7年度 1月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 ／ 金	こはん カレイのごまだれ焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁(ふねぎ) 麦茶	ウエハース/ごめ/サラダ油/砂糖/すりごま(白)/麩/マカロニ	まがれい/挽きわり納豆/糸けづり/みそ/きな粉/牛乳	ほうれんそう/人参/ねぎ	★又カロニキなこ 牛乳	カルテツウエハース 麦茶
24 ／ 土	こはん 鶏肉と玉ねぎの炒め物 浅漬け みそ汁(もやし ふ) 麦茶	クッキー/ごめ/サラダ油/エッグケア/ごま油/麩/せんべい	鶏肉モモ/みそ	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/もやし	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
26 ／ 月	こはん 豚丼の具 プロッコリーのおかか和え みそ汁(小松菜 ふ) 麦茶	むらさきいもせんべい/ごめ/サラダ油/砂糖/麩/ホットケーキの素	豚モモ/糸けづり/みそ/牛乳	玉ねぎ/ねぎ/プロッコリー/きゅうり/人参/こまつな/オレンジジュース/マママレード	★オレンジケーキ 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶
27 ／ 火	こはん 豚肉の甘辛煮 かぼちゃサラダ 中華スープ 麦茶	かぼちゃボーロ/ごめ/サラダ油/砂糖/エッグケア/ごま油	豚モモ	玉ねぎ/ピーマン/かぼちゃ/きゅうり/ねぎ/わかめ/コーン	★おにぎり 麦茶	かぼちゃボーロ 麦茶
28 ／ 水	こはん 鶏肉のかわり焼き プロッコリーのこま和え みそ汁(ふ わかめ) 麦茶	鉄塩せん/ごめ/エッグケア/パン粉/砂糖/すりごま(白)/麩/ホットケーキの素	鶏肉モモ/みそ/牛乳	プロッコリー/人参/わかめ/パイン缶	★パイナップルケーキ 牛乳	鉄塩せん 麦茶
29 ／ 木	こはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 スープ(コーン わかめ) 麦茶	たべっこどうぶつ/ごめ/サラダ油/砂糖/ベアビスケット/ソフトせんべい	豚モモ/牛乳	玉ねぎ/かぼちゃ/コーン/わかめ	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	たべっこどうぶつ 麦茶
30 ／ 金	こはん 鮭の西京焼き(乳児:カレイ) ほうれん草のナムル 中華スープ 麦茶	ウエハース/ごめ/砂糖/すりごま(白)/ごま油/さつまいも/ホットケーキの素/サラダ油	しろさけ/カレイ/みそ/ロースハム/牛乳	ほうれんそう/もやし/わかめ/コーン/ねぎ	★さつまいも蒸しパン 牛乳	カルテツウエハース 麦茶
31 ／ 土	こはん アンパンマンカレー ゼリー 麦茶	せんべい/ごめ/アンパンマンカレー/ゼリー/クッキー			クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶

今月の“旬”な~んだ? 【1月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「おせち料理」です。

★黒豆

家族が一年「まめ」に働きますようにという意味と、黒色が邪気を払って不老長寿をもたらしてくれるという意味があります

★栗きんとん

見た目が黄色いことから「黄金の塊」という意味があり、商売繁盛の願いが込められています

★海老

海老の外見が腰の曲がった老人をイメージさせることから「腰が曲がるまで元気に長生きできますように」という長寿への願いが込められています

★紅白なます

人参を紅色、大根を白色として作り、紅白でおめでたさを表現します。また、人参と大根を細く切ることで、お祝いごとで使われる紅白の「水引(みずひき)」に見立てているとも言われています



★松風焼き

表面にごまやケシの実、青のりなどをまぶすので華やかに見えますが、裏側にはなにもされません。そのため、「裏や、隠し事をしない生き方ができるように」という意味が込められています

1/5に給食に「松風焼き」と「紅白なます」、
1/8のおやつに栗ではなく「いもきんとん」が
です