



こんだてひょう

令和7年1月1日 王司保育園 3歳以上児クラス



今年もおだやかな初春を迎えられました。園内には、こどもたちの元気いっばいの声が響いています。寒さも本番となり、今月は感染症がはやりやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。



日	曜	献立名	主な材料	3時おやつ
8	水	カレー フルーツポンチ	豚肩肉 ジャガ芋 玉ねぎ にんじん グリーンピース サラダ油 薄力粉 カレールウ スキムミルク 固形フィヨン 塩 こしょう パイン缶 白桃缶 みかん缶	牛乳 クッキー
9	木	タンドリーチキン 千切り大根とツナのサラダ かぼちゃポタージュ	若鶏もも肉 しょうが ヨーグルト カレー粉 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 上白糖 サラダ油 トマト 大根 きゅうり にんじん シーチキン油漬 穀物酢 西洋かぼちゃ 玉ねぎ 有塩バター 固形フィヨン 牛乳	お茶 たこ焼き風ポテト
10	金	筑前煮 白菜のごま和え 味噌汁	若鶏もも肉 里芋 板こんにゃく 大根 ごぼう にんじん 昆布 乾しいたけ サラダ油 濃口しょうゆ 清酒 上白糖 白菜 えのきたけ かに風味かまぼこ ごま油 いりごま 木綿豆腐 カットわかめ さつま芋 麦味噌	牛乳 クラッカー
11	土	ちゃんぽん バナナ	中華めん 豚肩肉 赤板 キャベツ にんじん 緑豆もやし 玉ねぎ 小ねぎ サラダ油 中華だし 薄口しょうゆ 清酒 塩 こしょう バナナ	ゼリー
14	火	鶏の照り焼き 千切りサラダ 春雨スープ みかん	若鶏もも肉 濃口しょうゆ みりん 清酒 サラダ油 レタス トマト ジャガ芋 キャベツ きゅうり 赤パプリカ フレンチドレッシング マヨネーズ 春雨 にんじん 白菜 カリフラワー 固形フィヨン みかん	カルピス メロンパンクッキー
15	水	すき焼き わかめの酢の物 バナナ	牛肩肉 サラダ油 濃口しょうゆ 清酒 上白糖 みりん 焼き豆腐 白菜 大根 ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ しらたき カットわかめ きゅうり キャベツ スイートコーン缶 シーチキン油漬 穀物酢 バナナ	牛乳 せんべい
16	木	揚げ魚のねぎソース ほうれん草の和風サラダ 豆乳スープ みかん	あかうお 片栗粉 サラダ油 白ねぎ 穀物酢 ごま油 ほうれん草 緑豆もやし 大根 ロースハム にんじん 米味噌 麦味噌 いりごま 里芋 玉ねぎ ぶなしめじ かぶ 有塩バター 豆乳 固形フィヨン みかん	お茶 お好み焼き
17	金	野菜たっぷり八宝菜 豆腐のすまし汁 いとこ煮	豚肩肉 白菜 玉ねぎ たけのこ水煮缶 青梗菜 にんじん 乾しいたけ サラダ油 中華だし 濃口しょうゆ 上白糖 オイスターソース ごま油 片栗粉 木綿豆腐 カットわかめ 白ねぎ さつま芋 ゆで小豆缶	牛乳 バームクーヘン
18	土	汁ビーフン みかん	ビーフン 豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ 緑豆もやし にんじん 生しいたけ サラダ油 中華だし 薄口しょうゆ ごま油 塩 こしょう みかん	ヨーグルト
20	月	クリームシチュー レバーのしぐれ煮 大根とわかめのサラダ	若鶏もも肉 ジャガ芋 白菜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー サラダ油 有塩バター 薄力粉 牛乳 上白糖 パルメザンチーズ 固形フィヨン 鶏レバー 大根 カットわかめ かに風味かまぼこ 和風ドレッシング	牛乳 ドーナツ
21	火	鮭のもみじ焼き ひじきサラダ ビーフンスープ バナナ	紅鮭 薄力粉 にんじん マヨネーズ 干しひじき 濃口しょうゆ きゅうり えのきたけ スイートコーン缶 ジャガ芋 シーチキン油漬 和風ドレッシング ビーフン 豚もも肉 玉ねぎ キャベツ 中華だし バナナ	カルピス チーズサンドパン
22	水	和風ポトフ 青梗菜の卵とじ風 マカロニサラダ	ジャガ芋 玉ねぎ 白菜 にんじん 大根 ぶなしめじ ウィンナーソーセージ 固形フィヨン ぶどう酒 鶏卵 牛乳 豚もも肉 濃口しょうゆ 上白糖 青梗菜 有塩バター マカロニ きゅうり みかん缶 マヨネーズ	牛乳 クッキー
23	木	松風焼き 三杯漬 麩入りすまし汁 ゼリー	鶏ミンチ 玉ねぎ しょうが パン粉 牛乳 鶏卵 上白糖 米味噌 サラダ油 レタス かぶ 金時にんじん ゆず 塩 いりごま 焼麩 カットわかめ 白菜 木綿豆腐 みつば 薄口しょうゆ 清酒 かつお節 ゼリー	お茶 たこ焼き風ポテト
24	金	はなっこりーと豚肉の炒め物 白だし みかん	豚バラ肉 はなっこりー ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 緑豆春雨 サラダ油 濃口しょうゆ 上白糖 塩 こしょう 木綿豆腐 白菜 大根 生しいたけ 小ねぎ 昆布 米味噌 麦味噌 みかん	牛乳 クラッカー
25	土	おかめうどん バナナ	うどん 油揚げ 上白糖 濃口しょうゆ 赤板 乾しいたけ ほうれん草 にんじん 清酒 みりん 天かす 昆布 かつお節 バナナ	プリン
27	月	豚肉のケチャップ炒め しらたきの炒め煮 ミルクスープ	豚肩肉 清酒 しょうが にんにく サラダ油 トマトケチャップ パルメザンチーズ サラダ菜 青ピーマン しらたき にんじん キャベツ 上白糖 ごま油 白菜 ジャガ芋 有塩バター 牛乳 米粉 固形フィヨン	牛乳 ポテトチップ
28	火	ちらし寿司 鶏の唐揚げ 付け合わせ あられ汁	穀物酢 上白糖 にんじん 凍り豆腐 かんぴょう 乾しいたけ 鶏卵 サラダ油 焼きのり いりごま 清酒 桜でんぶ 若鶏もも肉 濃口しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 トマト レタス 油揚げ 里芋 大根	カルピス メロンパンクッキー
29	水	肉団子と白菜のスープ れんこんのきんぴら バナナ	豚ミンチ 鶏ミンチ しょうが 白ねぎ 清酒 鶏卵 ごま油 白菜 青梗菜 にんじん 生しいたけ 中華だし ごま油 れんこん 焼きちくわ 上白糖 濃口しょうゆ みりん ごま油 バナナ	牛乳 せんべい
30	木	柚庵焼き ツナサラダ 白だし ヨーグルト	あかうお 濃口しょうゆ 清酒 みりん ゆず サラダ油 トマト シーチキン油漬 白菜 きゅうり 黄パプリカ 穀物酢 ごま油 上白糖 里芋 大根 油揚げ 煮干し 麦味噌 米味噌 小ねぎ ヨーグルト	お茶 お好み焼き
31	金	豚肉とかぶのカレー炒め ポテトサラダ もやしのとろみスープ	豚肩肉 濃口しょうゆ 清酒 かぶ サラダ油 カレー粉 みりん 上白糖 ジャガ芋 きゅうり にんじん ロースハム マヨネーズ 緑豆もやし カットわかめ 鶏卵 中華だし 薄口しょうゆ 片栗粉 小ねぎ	牛乳 バームクーヘン