



こんだてひょう

令和7年1月1日 王司保育園 3歳未満児クラス



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



日	曜	献立名	主な材料	10時のおやつ	3時のおやつ
8	水	カレー フルーツポンチ	豚肩肉 ジャガイモ 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 固形ブイヨン 塩 こしょう パイン缶 白桃缶 みかん缶	牛乳 菓子	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 固形ブイヨン 牛乳	牛乳 菓子	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	ヤクルト 菓子	牛乳 クラッカー
11	土	ちゃんぽん パナナ	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 パナナ	牛乳 菓子	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 ジャガイモ 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 固形ブイヨン みかん	牛乳 菓子	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 パナナ	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 パナナ	牛乳 果物	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 固形ブイヨン みかん	牛乳 菓子	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	スポロン 菓子	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	牛乳 菓子	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 ジャガイモ 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 固形ブイヨン 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 菓子	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 パナナ	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 ジャガイモ 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 パナナ	牛乳 菓子	カルピス チーズサンドパン
22	水	和風ポトフ 青梗菜の卵とし風 マカロニサラダ	ジャガイモ 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 固形ブイヨン 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	りんごジュース 菓子	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	牛乳 果物	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 菓子	牛乳 クラッカー
25	土	おかめうどん パナナ	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 パナナ	牛乳 菓子	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 ジャガイモ 有塩バター 牛乳 米粉 固形ブイヨン	牛乳 菓子	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	牛乳 果物	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 パナナ	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 パナナ	牛乳 菓子	牛乳 せんべい
30	木	袖庵焼き 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	ヤクルト 菓子	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 ジャガイモ 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 菓子	牛乳 バームクーヘン