

2025年 1月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
6月20日	カレイのカレーチーズ風味焼き 白菜のクリーム煮 ビーフンサラダ じゃが芋のスープ	カレイ、カレー粉、粉チーズ 白菜、ベーコン、牛乳、片栗粉、食塩、バター ビーフン、きゅうり、人参、コーン、ごま油、上白糖、酢、しょうゆ じゃが芋、セロリ、大豆、コンソメ、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆ビスケットサンド ビスケット、苺ジャム、ホイップク
7月21日	おでん ほうれん草のごま和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	鶏肉、大根、こんにゃく、ちくわ、厚揚げ、卵、だし、しょうゆ、みりん ほうれん草、人参、パプリカ、ごま、しょうゆ、上白糖 玉ねぎ、わかめ、だし、みそ	ごはん	みかん	牛乳 ☆パンブディング 食パン、卵、牛乳、上白糖、バター、粉糖
8月22日	★鮭の焼き漬け ◎高野豆腐の含め煮 きゅうりの塩昆布サラダ さつま芋のみそ汁	鮭、しょうゆ、酒、みりん 高野豆腐、しめじ、だし、上白糖、みりん、しょうゆ きゅうり、パプリカ、コーン、塩昆布、しょうゆ さつま芋、なめこ、青ねぎ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 練乳いちごパン
9月	鶏団子と野菜の鍋風煮 かぼちゃのオイマヨ焼き ◎紅白なます かきたま汁	鶏ひき肉、豆腐、ひじき、片栗粉、食塩、白菜、人参、しめじ、だし、しょうゆ、みりん かぼちゃ、オイスターソース、マヨネーズ 大根、人参、ごま、食塩、上白糖、酢 卵、小松菜、玉ねぎ、だし、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉	ごはん	りんご	牛乳 ☆栗きんとん さつま芋、上白糖、栗甘露煮
10月24日	◎ぶりの竜田揚げ ちくさ焼き れんこんとキャベツのマヨサラダ けんちん汁	ぶり、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油 卵、人参、ほうれん草、しょうゆ、マヨネーズ れんこん、キャベツ、パプリカ、マヨネーズ、食塩 人参、大根、こんにゃく、豆腐、油揚げ、青ねぎ、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	みかん	牛乳 ☆きな粉蒸しパン 薄力粉、きな粉、上白糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、サラダ油
11月25日	肉みそ丼 人参とチンゲン菜のスープ	米、豚ひき肉、にんにく、しょうが、酒、みそ、上白糖、キャベツ 人参、チンゲン菜、鶏がらだし、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ひこうきビスケット
12月27日	鶏肉のみそチャーシュー風味焼き ブロッコリーのおかか煮 きゅうりともずくの酢の物 ほうれん草と豆腐のすまし汁	鶏肉、みそ、しょうゆ、上白糖、みりん、酒、片栗粉 ブロッコリー、人参、かつお節、だし、しょうゆ、みりん きゅうり、もずく、パプリカ、酢、上白糖、食塩 ほうれん草、豆腐、油揚げ、だし、しょうゆ、みりん	ごはん	りんご	牛乳 ☆カレーマヨクラッカー クラッカー、カレー粉、マヨネーズ
1月14日	さばの塩焼き 白菜と春雨のうま煮	さば、食塩、酒 白菜、春雨、椎茸、ごま油、酒、みりん、しょうゆ、鶏がらだし、片栗粉	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ツナマヨクラッカー クラッカー、ツナ、マヨネーズ、食塩
1月28日	ひじきと玉ねぎの和え物 豚汁	ひじき、パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、卵、酢、しょうゆ、上白糖 豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ココアケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、バター、上白糖、ココア、ヨーグルト
1月29日	肉うどん さつま芋の天ぷら 小松菜とツナのサラダ	うどん、牛肉、上白糖、しょうゆ、卵、青ねぎ、だし、しょうゆ、みりん さつま芋、薄力粉、卵、食塩、サラダ油 小松菜、ツナ、人参、コーン、マヨネーズ、食塩	うどん	りんご	牛乳 ☆しらすおにぎり 米、しらす、ごま、ごま油、鶏がらだし
1月16日	さわらの中華風照り焼き 厚揚げとニラの炒め物	さわら、しょうが、にんにく、みりん、しょうゆ、ごま油 厚揚げ、ニラ、酒、ごま油、上白糖、鶏がらだし、オイスターソース	ごはん	みかん	牛乳 ☆いももち じゃが芋、片栗粉、食塩、バター、しょうゆ、酒
1月30日	チンゲン菜とパプリカのナムル 人参ともやしのスープ	チンゲン菜、パプリカ、ごま、しょうゆ、上白糖、ごま油 人参、もやし、えのき、鶏がらだし、食塩	ごはん	みかん	牛乳 どらやき
1月17日	れんこんバーグ マカロニソテー さつま芋のコンソメマヨ和え	合いびき肉、玉ねぎ、れんこん、豆腐、卵、パン粉、牛乳、食塩、しょうゆ、酒、みりん、上白糖、片栗粉 マカロニ、ピーマン、ツナ、ケチャップ、コンソメ さつま芋、コーン、マヨネーズ、コンソメ	ごはん	バナナ	牛乳 ビスコ、クラッカー 牛乳 ☆スノーボールクッキー 薄力粉、上白糖、バター、粉糖
1月31日	かぶのスープ	かぶ、人参、卵、コンソメ、食塩	ごはん	みかん	牛乳 星っこ（せんべい）
1月4日	牛すき丼 じゃが芋のみそ汁	米、牛肉、白菜、人参、しらたき、上白糖、みりん、しょうゆ じゃが芋、玉ねぎ、だし、みそ	ごはん	みかん	牛乳 星っこ（せんべい）

みかんはビタミンCが果実類のなかでも豊富で、洗ったり加熱せずに食べることが出来るので、栄養素を失わずに取り込めます。

大根はビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。

れんこんは食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分も多いです。

お楽しみメニュー

23日	トルコライス ・ピラフ ・とんかつ ・ナポリタン キャベツのサラダ コーンスープ	米、バター、玉ねぎ、マッシュルーム、パプリカ、えび、食塩、コンソメ 豚肉、薄力粉、卵、パン粉、サラダ油、お好み焼きソース、ウスターソース スパゲティ、ウイナー、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、コンソメ キャベツ、人参、きゅうり、酢、上白糖、食塩、サラダ油 コーンクリーム缶、コーン、牛乳、コンソメ、パセリ、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆みかんのプチケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、バター、牛乳、上白糖、みかん缶、ホイップクリーム
-----	---	--	-----	-----	--

- ・旬の食べ物 れんこん だいこん りんご
- ・☆のついていないおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがつきます。
- ・だしは昆布とかつおだしを使っています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。

- ★印のついていないメニューは新潟県の郷土料理を取り入れたものです。
- ◎印のついていないメニューはおせち料理やおせちに使われる食材を取り入れたものです。