



1月分 予定献立表

2025/1/4

日付	曜日	昼食	3時おやつ			つぼみ献立	
				10時	未満児追加食		
1日	水曜	元旦					
4日	土曜	スパゲティミートソース バナナ	牛乳 お菓子	牛乳	チーズ	スパゲティ フルーツ	
6日	月曜	麦ご飯 魚のカレー焼き マカロニサラダ スープ いりこ	スキムミルク お菓子	牛乳	マッシュポテト	ご飯 魚のカレー焼き サラダ スープ フル ーツ	
7日	火曜	七草がゆ 照り焼きチキン 野菜添え フルーツ	牛乳 焼き芋 い	牛乳	高野豆腐煮	野菜粥 照焼きチキン 和え物 フルーツ	
8日	水曜	麦ご飯 赤魚のマヨネーズ焼き 炒り豆腐 清汁 フルーツ	スキムヨーグル ト	牛乳	ブロッコリー サラダ	ご飯 魚のマヨ焼き 炒豆腐 スープ フル ーツ	
9日	木曜	麦ご飯 ハンバーグ 冬野菜のマリネ スープ いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	炒り卵	ご飯 ハンバーグ 和え物 スープ フルーツ	
10日	金曜	麦ご飯 魚のにんにく風味焼き 切干大根の煮物 味噌汁 いりこ	フルーツゼリー	牛乳	トマト	ご飯 焼き魚 大根煮 味噌汁 フルーツ	
11日	土曜	肉うどん バナナ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照り焼き		
13日	月曜	成人の日					
14日	火曜	パン 鶏肉のサクサク焼き 春雨和え スープ フルーツ	きなこもち	牛乳	南瓜煮	ご飯 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	
15日	水曜	麦ご飯 魚の磯辺焼き 筑前煮 味噌汁 いりこ	スキムミルク バナナ	牛乳	キャベツサラダ	ご飯 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	
16日	木曜	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ風 さつま芋サラダ 清汁 フルーツ	スキムヨーグル ト	牛乳	湯豆腐	ご飯 唐揚げ風 野菜煮 味噌汁 フルーツ	
17日	金曜	麦ご飯 魚の生姜焼き 白和え すまし汁 いりこ	牛乳 チー	牛乳	里芋の煮物	ご飯 煮魚 白和え フルーツ	
18日	土曜	焼きそば バナナ	牛乳 お	牛乳	チーズ	具だくさんうどん	
20日	月曜	パン 魚のチーズ焼き コールスローサラダ スープ フルーツ	牛乳 お	牛乳	フライドおさつ	ご飯 魚のチーズ焼き 野菜和え ス ープ フルーツ	
21日	火曜	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ポテトのハーブ焼き 清汁 いりこ	牛乳 黒豆	牛乳	洋風白和え	ご飯 照焼き じゃ芋煮 スープ フルーツ	
22日	水曜	麦ご飯 魚の西京焼き 大根と厚揚げ煮 清汁 いりこ	スキムヨーグル ト	牛乳	南瓜サラダ	ご飯 魚の西京焼き サラダ スープ フル ーツ	
23日	木曜	ポークカレー コーンとハムのサラダ ウィンナー フルーツ	牛乳 バナ	牛乳	大根の煮物	ポークカレー 野菜和え フルーツ	
24日	金曜	麦ご飯 すりみバーグ 酢の物 味噌汁 いりこ	ブラマンジェ	牛乳	じゃが芋の煮物	ご飯 煮魚 野菜和え 味噌汁 フルーツ	
25日	土曜	にゅうめん フルーツ	牛乳 お	牛乳	煮魚	にゅうめん フルーツ	
27日	月曜	パン 魚のクリームソースかけ 野菜添え スープ フルーツ	牛乳 お	牛乳	芋煮	ご飯 魚のソースかけ 野菜和え ス ープ フルーツ	
28日	火曜	お誕生会 チキンライス 魚の唐揚げ風 フライドポテト ハムサラダ スープ フルーツ	牛乳 クッキー	牛乳	チーズ	チキンライス 魚の揚げ風 野菜和え スープ フルーツ	
29日	水曜	麦ご飯 豚肉の味噌漬焼き 卵の花炒り 清汁 フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	ブロッコリーの おおか和え	ご飯 鶏の味噌煮 炒り豆腐 スープ フルーツ	
30日	木曜	麦ご飯 真珠蒸し ごま和え 味噌汁 いりこ	スキムヨーグル ト	牛乳	スクランブルエ ッグ	ご飯 豚団子 野菜和え 味噌汁 フルーツ	
31日	金曜	麦ご飯 さばの竜田揚げ 肉じゃが 清汁 いりこ	そばろおにぎり	牛乳	トマトの和え物	ご飯 魚の竜田揚げ 肉じゃが ス ープ フルーツ	

新し年を迎え、まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。
7日に七草粥を食べると、お正月の間に食べすぎて疲れた胃腸を休ませ、一年健康で過ごせると言われています。
最近はお正月明けのスーパーでよく売られているのを見かけます。お粥以外でも食べてみてはいかがでしょうか

七草の簡単おにぎり

材料(3人分)
七草パック 1パック
ご飯 お茶碗2杯
混込みわかめ 小さじ2

作り方
※七草は葉のところを使う。根の部分はスープなどに使う
①七草の葉を茹でて小さく刻み絞る。
②ご飯に①と混ぜ込みワカメを混ぜておにぎりにする。