



【令和7年度】

1月の献立 (5~15日)



【豊北きらきらこども園】

日 曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
5 月	ミートボールシチュー ししゃも	ミートボール 玉葱 人参 南瓜 じゃが芋 グリンピース シチュールー 油 ししゃも	クッキー	きな粉団子 (白玉粉 きな粉 砂糖)	457
6 火	八宝菜 卵焼き	豚肉 玉葱 人参 白菜 木耳 筍 もやし ピーマン 板かま 生揚げ 片栗粉 しょうゆ 油 卵 砂糖	せんべい	ミレービスケット	314
7 水	けんちん汁 南瓜サラダ	鶏肉 大根 人参 里芋 白菜 干し椎茸 豆腐 味噌 葱 しょうゆ 南瓜 胡瓜 玉葱 ブロッコリー ハム マヨネーズ	スティックパン	フルーツケーキ (バナナ りんご 小麦粉 卵 バター 砂糖)	355
8 木	七草粥 魚の竜田揚げ さつま汁	春の七草 卵 米 魚 生姜 砂糖 醤油 片栗粉 油 豚肉 大根 人参 さつま芋 ごぼう こんにゃく 豆腐 油揚げ 葱 味噌	りんご クッキー	ぼたぼた焼き	518
9 金	豚肉と野菜のみそ煮 胡瓜とツナのサラダ	豚肉 人参 里芋 大根 キャベツ もやし こんにゃく ごま 味噌 砂糖 胡瓜 キャベツ 若布 ツナ缶 ヨーグルト マヨネーズ	ソフトビス	バターサブレ	300
10 土	チャンポン ごま和え ゆで卵	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ チャンポン玉 葱 木耳 板かま さつま揚げ コンソメ 小松菜 人参 もやし キャベツ 生揚げ ごま しょうゆ	バナナ クッキー	りんごジュース クッキー	387
13 火	豚カツ ばんさんすう	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ 春雨 卵 プレスハム ごま ごま油 砂糖 酢	クッキー	【非常食】 乾パン&米粉ビスケット	377
14 水	お好み焼き すまし汁	小麦粉 長芋 キャベツ もやし ベーコン 竹輪 卵 葱 青のり かつお節 ソース えそミンチ 法連草 豆腐 煮干し 出し昆布	りんご ソフトビス	クリームバナナ (バナナ 牛乳 卵 小麦粉 砂糖)	412
15 木	炒り豆腐 小松菜のサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 干し椎茸 板かま グリンピース 豆腐 卵 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 人参 キャベツ プレスハム マヨネーズ	せんべい	ぜんざい (小豆 白玉粉 砂糖)	425



- 全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)
- 海・風組 10時のおやつに + 牛乳



おいしいよ!



1月8日(木)は
七草粥の日です。
お弁当・お箸は
いいません

