



【令和7年度】
1月の献立 (16~31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
16 金	フィッシュハンバーグ 酢物	えそミンチ 豆腐 玉葱 人参 生姜 干し椎茸 卵 ピーマン パン粉 油 小松菜 人参 もやし 卵 ごま 酢 砂糖	オレンジ クッキー	歌舞伎揚げ	302
17 土	クリームシチュー おかか和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 グリンピース 牛乳 シチュールー 油 小松菜 かつお節 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース クッキー	285
19 月	豚汁 ししやも	豚肉 玉葱 人参 大根 白菜 ごぼう 里芋 油揚げ 豆腐 葱 味噌 油 ししやも	クッキー	雪の宿	297
20 火	五目卵焼き マカロニサラダ	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン コーン 砂糖 マカロニ キャベツ 人参 じゃが芋 胡瓜 プレスハム マヨネーズ	スティックパン	こつぶっこ	356
21 水	鶏挽肉と白菜の春雨スープ ごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 白菜 豆腐 春雨 コンソメ 小松菜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	せんべい	ミルク餅 (白玉粉 牛乳 きな粉 砂糖)	327
22 木	魚のフライ 野菜の白和え 【月組】味噌汁の日	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 法連草 人参 白菜 豆腐 こんにゃく 味噌 ごま 砂糖 キャベツ ブロッコリー えのき茸 煮干し 味噌	りんご クッキー	クラスター (さつま芋 油 脱粉 バター 砂糖)	448
23 金	旨煮 しそわかめふりかけ	鶏肉 大根 人参 れんこん 里芋 こんにゃく ごぼう 竹輪 昆布 大豆 生揚げ 砂糖 しょうゆ しそわかめふりかけ	オレンジ ビスケット	南瓜ドーナツ (南瓜 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 油)	421
24 土	カレー 野菜サラダ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 カレールー 油 キャベツ 胡瓜 もやし プレスハム 酢 砂糖 油	バナナ	りんごジュース せんべい	317
26 月	豆腐ハンバーグ 野菜のベーコンソテー	合挽肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 卵 パン粉 油 ベーコン 小松菜 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 油	りんご クッキー	台湾カステラ (小麦粉 卵 牛乳 砂糖 油)	412
27 火	チキンフライ ばんさんすう	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 春雨 魚肉ソーセージ キャベツ 人参 もやし 卵 砂糖 酢	ポーロ	おにぎりせんべい	355
28 水	さつま汁 竹輪の磯辺揚げ	豚肉 大根 人参 ごぼう さつま芋 豆腐 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 油 竹輪 小麦粉 卵 青のり 油	ウェハース	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	414
29 木	酢豚 大豆の昆布煮	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 じゃが芋 筍 木耳 パイン缶 ピーマン コンソメ 砂糖 酢 ケチャップ 大豆 昆布 砂糖 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	レモンカステラ	380
30 金	お誕生会	お 楽 し み に	スティックパン	りんごジュース ケーキ	/
31 土	かやくうどん ごま和え	うどん玉 鶏肉 玉葱 人参 干し椎茸 えのき茸 ぶなしめじ 油揚げ 板かま 出し昆布 しょうゆ 小松菜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	254



●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

