



いちご保育園献立表 2025年1月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 土	牛乳、カレーライス コーンスープ（玉ねぎ）、パイルブロッコリー、みかん	米、じゃがいも、油	牛乳、○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豚肉（肩ロース）、バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ビスケット、○ヨーグルト
06 月	御飯、みそ汁（たまねぎ・切干だいこん）、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとろみ炒め（えのき）、みかん	七分つき米、○じゃがいも、さつまいも、○上新粉、片栗粉、油、○油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○芋もち
07 火 七草	七草ごはん、豆腐みそ汁（あげ）、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮（いんげん）、りんご	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、ねぎ、なすな、だいこん（葉）、せり、かぶ・葉、いんげん、◎みかん缶、だいこん、かぶ、こんぶ（だし用）、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖（卵なし）
08 水	御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、豚肉の香味焼き（もやし）、ゆでブロッコリー、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、○七分つき米、油、片栗粉、○ごま油	○牛乳、豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、○ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	もやし、みかん缶、にんじん、ブロッコリー、○にんじん、ねぎ、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、にんにく、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おやつ・チャーハン（ツナ・ひじき）
09 木	御飯、みそ汁（キャベツ・あげ）ぶりの照り焼き、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、りんご	七分つき米、○フランスパン、片栗粉、砂糖	○牛乳、ぶり、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、○いちごジャム、にんじん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
10 金	うまみ豆ごはん、冬野菜の鍋風煮、こまつなのこま和え、バナナ 鏡開き	七分つき米 さといも ○白玉粉 ごま 	○牛乳、○ゆであずき缶、鶏もも肉、○木綿豆腐、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、◎牛乳	バナナ、だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ぜんざい
11 土	焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、ベビーチーズ、りんご	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、チーズ、豚肉（肩）、◎牛乳	キャベツ、りんご、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
14 火	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、れんこんバーグ、キャベツのコーン煮、みかん	七分つき米、○コッペパン、片栗粉、油	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん、キャベツ、かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、◎みかん缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ミルクコッペ
15 水	御飯、みそ汁（はくさい・厚揚げ）、揚げ魚とじゃが芋の煮物、ピクルス、パイン缶	七分つき米、じゃがいも、○米粉、しらたき、油、○砂糖、片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、たら、○豆乳、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、◎牛乳	パイン缶、はくさい、たまねぎ、だいこん、○にんじん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○野菜もち（にんじん）
16 木	ロールパン（卵なし）、クリームシチュー（米粉）、ブロッコリーのマヨネーズあえ 乳児：りんご 幼児：キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、米粉、○ごま、油	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（じゃごごま）
17 金	御飯、みそ汁（じゃがいも・ねぎ）、さばの焼きおろし煮、白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）、みかん	七分つき米、○ゆでうどん、じゃがいも、ごま、砂糖、○ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、○豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん、だいこん、○キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、○にんじん、えのきたけ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○焼きうどん

保育園のピクルス

＜材料＞きゅうり1本程度、大根（きゅうりと同量）、赤パプリカ1/6個程度
その他、ピーマン、人参、レンコンなどを入れても美味しいです！
＜調味料＞酢大さじ1強、きび砂糖小さじ1強、塩一つまみ

作り方

- きゅうりとだいこんを3cm長さのスティック状に切り、赤ピーマンを細切りにしゆでる。（少し歯ごたえが残る程度）
 - 調味料を合わせておいて1を熱いうちにつける。冷蔵庫で冷やして出来上がり！
- ◆ポイントはゆで野菜を使うこと。ジップロックに入れて空気を抜いて味をしみこませます！
調味料もメーカーなどで多少の味の違いますが、酸味甘味ともにご家庭の好みで作ってください！



- 食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。
- 行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。



いちご保育園献立表 2025年1月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 土	ミートスパゲティ、 コーンスープ（玉ね ぎ）、ポイルブロッ コリー、みかん	マカロニ・スパゲティ、 米粉、マヨネーズ、油、 砂糖	〇牛乳、〇ヨーグルト(加 糖)、牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、バター、〇牛乳	みかん、たまねぎ、ブ ロccoli、クリーム コーン缶、にんじん、 コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、◎牛 乳、◎ヨーグルト〇ビ スケット〇せんべい
20 月	七草ごはん、豆腐みそ汁 （あげ）、鮭の塩焼き、 かぼちゃの甘煮（いんげ ん）、みかん	七分つき米、〇小麦粉、 〇黒砂糖、砂糖、ごま	〇牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ（淡色辛み そ）、油揚げ、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、ね ぎ、なすな、だいこん （葉）、せり、かぶ・ 葉、いんげん、だいこ ん、かぶ、こんぶ（だし 用）、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎蒸しパ ン・黒糖（卵なし）
21 火	御飯、みそ汁（豆腐・わ かめ）、豚肉の香味焼き （もやし）、ゆでブロッ コリー、にんじんとみか んのサラダ	七分つき米、〇七分つき 米、油、片栗粉、〇ごま 油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、〇ツナ油漬 缶、米みそ（淡色辛み そ）、◎牛乳	もやし、みかん缶、にん じん、ブロッコリー、〇 にんじん、ねぎ、◎みか ん缶、〇ピーマン、〇し いたけ、〇ひじき、にん にく、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎おやつ・ チャーハン（ツナ・ ひじき）
22 水	御飯、みそ汁（キャベ ツ・あげ）、ぶりの照り 焼き、かぼちゃとブロッ コリーの和風あん、りん ご	七分つき米、〇フランス パン、片栗粉、砂糖	〇牛乳、ぶり、米みそ （淡色辛みそ）、油揚 げ、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、ブ ロccoli、キャベツ、 〇いちごジャム、にんじ ん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、〇いちごス ティック
23 木	 シャオミージョウ シュイジャオ	小麦粉、〇小麦粉、米、 あわ（精白粒）、じゃが いも〇砂糖、はるさめ、 ごま油、砂糖、〇油、〇 片栗粉、〇ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇豚 ひき肉、◎牛乳	はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、 えのきたけ、にんじん、にんに く、しょうが〇ねぎ、〇たけの こ、〇しいたけ、カットわかめ、 〇しょうが、しいたけ、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎肉まん
24 金	御飯、みそ汁（たまね ぎ・切干だいこん）、豆 腐の五目焼き、チンゲン 菜のとろみ炒め（えの ぎ）、みかん	七分つき米、〇じゃがい も、さつまいも、〇上新 粉、片栗粉、油、〇油	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、米みそ（淡色辛み そ）、◎牛乳	みかん、チンゲンサイ、 にんじん、えのきたけ、 たまねぎ、ねぎ、切り干 しだいこん、ひじき、 カットわかめ、しょう が、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎芋もち
25 土	ピラフ（チキンコンソ メ）、コーンスープ（豆 乳）、ポイルブロッコ リー、りんご	七分つき米	〇牛乳、〇ヨーグルト(加 糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎ 牛乳	りんご、クリームコーン 缶、ブロッコリー、たま ねぎ、コーン缶、にんじ ん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、◎牛 乳〇ヨーグルト〇ビス ケット〇せんべい
27 月	御飯、みそ汁（さつまい も・わかめ）、鮭と切干 大根のあんかけ、ほうれ ん草のごま和え、バナナ	七分つき米、さつまい も、〇白玉粉、〇三温 糖、片栗粉、ごま、油、 〇片栗粉、ごま油	〇牛乳、さけ、〇木綿豆 腐、油揚げ、米みそ（淡 色辛みそ）、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれ んそう、にんじん、ね ぎ、切り干しだいこん、 カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎みたらし 豆腐団子
28 火	御飯、みそ汁（かぼ ちゃ・ねぎ）、れんこん バーグ、キャベツのコー ン煮、みかん	七分つき米、〇フランス パン、〇ピーナツパ ター、片栗粉、油	〇牛乳、牛ひき肉、豚ひ き肉、米みそ（淡色辛み そ）、油揚げ、◎牛乳、 〇クリームチーズ	みかん、キャベツ、かぼ ちゃ、れんこん、たまね ぎ、コーン缶、ねぎ、◎ みかん缶	◎麦茶◎牛乳◎乳児室 午前おやつ◎牛乳 幼児：ピーナツバター サンド 乳児：ミルクコップ
29 水	御飯、みそ汁（はくさ い・厚揚げ）、揚げ魚と じゃが芋の煮物、ピクル ス、パイン缶	七分つき米、じゃがい も、〇米粉、しらたき、 油、〇砂糖、片栗粉、砂 糖、〇油	〇牛乳、たら、〇豆乳、 生揚げ、米みそ（淡色辛 みそ）、〇きな粉、◎牛 乳	パイン缶、はくさい、た まねぎ、だいこん、〇に んじん、にんじん、きゅ うり、えのきたけ、いん げん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎野菜もち （にんじん）
30 木	ロールパン（卵なし）、 クリームシチュー（米 粉）、ブロッコリーのマ ヨネーズあえ、りんご	ロールパン、じゃがい も、〇七分つき米、マヨ ネーズ、米粉、〇ごま、 油	〇牛乳、鶏もも肉、豆 乳、〇しらす干し、◎牛 乳	たまねぎ、りんご、にん じん、ブロッコリー、 コーン缶、いんげん、〇 焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、◎牛 乳、〇おにぎり（じゃ ごごま）
31 金	御飯、みそ汁（じゃがい も・ねぎ）、さばの焼き おろし煮、白和え（ほう れん草・にんじん・ご ま）、みかん	七分つき米、〇ゆであ ん、じゃがいも、ごま、 砂糖、〇ごま油	〇牛乳、さば、木綿豆 腐、〇豚肉(ばら)、米みそ （淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん、だいこん、〇 キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、ねぎ、〇 にんじん、えのきたけ、 〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎焼きうど ん

保育園のミートパイ 4人分程度

＜材料＞豚ひき肉120g、にんにく少々、油適量、玉ねぎ80g程度、マッシュルーム30g程度、ピーマン35g程度、粉チーズ大さじ2、中濃スープ小さじ1、ケチャップ大さじ1、塩ひとつまみ、パン粉大さじ3、冷凍パイシート（メーカーの使い方を参考に）

- 1、にんにく、玉ねぎ、マッシュルームをみじん切りにし、ピーマンは粗みじん切りにしておく。
- 2、油でにんにく、たまねぎを炒め、豚ひき肉、マッシュルーム、ピーマンもさらに加え炒める。
- 3、火が通ったら、調味料とパン粉を加え混ぜます。
- 4、パイシートを1/2カットまたは1/3カットにし、③を包み合わせて、四辺の端にフォークで跡をつける。
- 5、200℃に予熱しておいたオーブン（トースターでも）で12分程度焼いて完成。

