



# 1月メニュー

2025度 石川三育保育園 献立表



1月	1歳児朝のおやつ	献 立	材 料	おやつ
----	----------	-----	-----	-----

12/27~1/3 は 年末年始のお休み

5	月	バナナ	炊き込みご飯 ゆし豆腐、フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパッキー、たんかん ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	黒糖ポーポー
6	火	クッキー	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	ホットケーキ
7	水	ビスケット	ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン プロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	クッキー
8	木	チーズ	野菜炒め ソーメン汁 大豆ミートボール、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、大豆ミート ソーメン サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	シナモンラスク
9	金	せんべい	*****	餅つき	菓子パン
12	月	***	*****	成人の日 お休み	*****
13	火	クッキー	高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキヤンディ、ニラ、レーズン、青切みかん	オートミールクッキー
14	水	ビスケット	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーンしめじ 白菜 グルテン、プロッコリー、マッシュルーム、バナナ	おにぎり
15	木	チーズ	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも ピーマン 人参 玉葱 分チーズ、コーン レタス クルトン キュウリ にんにく みかん	お誕生会のケーキ
16	金	せんべい	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	ぽたぽた焼き
19	月	バナナ	きつねうどん、 サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	フレンチトースト
20	火	クッキー	そぼろ大根 みそ汁 サラダ フルーツ	米 大根 乾燥バーガー 人参 しめじ にら 豆腐 たんかん 小松菜 レタス サニーレタス きゅうり コーン ひよこ豆 トマト	うむくじ天ぷら
21	水	ビスケット	ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン プロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	サーティアンダギー
22	木	チーズ	麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	バナナケーキ
23	金	せんべい	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 のり 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	おにぎり
26	月	バナナ	ぶりかけご飯 具沢山スープ お浸し フルーツ	金芽米、大根 人参 キャベツ 里芋 えのき、椎茸、 ゆし豆腐 スイカ オクラ コーン きゅうり 青ネギ	ホットケーキ
27	火	クッキー	かぼちゃのそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	カボチャ 厚揚げ バーガー 青ネギ エノキ レットオニオン 金芽米 里芋 レタス トマト きゅうり わかめ、味噌、みかん	プリッツ
28	水	ビスケット	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、プロッコリー、マッシュルーム、バナナ	フライドポテト
29	木	チーズ	野菜餃子、味噌汁 サラダ、フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 キャベツ、ニラ ※乾燥バーガー <sup>レタス、水菜、豆、トマト、大根、椎茸、小松菜、オクラ、なし</sup>	ピザトースト
30	金	せんべい	シチューインライス サラダ、フルーツ	押し麦、もちきび、金芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん チーズ	お好み焼き

