



令和7年度1月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
令和8年1月1日～1月3日 年末年始休み 				
5	月	ご飯 とりつくね 豆腐の煮物 里芋のみそ汁	米 とりつくね 豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・大根・金時人参・みそ汁	牛乳 ウエハース
6	火	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 揚げ餃子 小松菜の味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・はるさめ・鶏ガラ・醤油・砂糖・みりん・油 餃子・油 小松菜・えのき・味噌汁	牛乳 ツナマヨサンド 〈コッペパン・ツナ・マヨネーズ〉
7	水	おじゃこご飯 ハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ	米・いりこ ハンバーグ・ケチャップ じゃがいも・人参・玉ねぎ・マヨネーズ・塩 しろな・マカロニ・コンソメスープ	牛乳 バナナ
8	木	ご飯 白身魚フライ じゃがいもきんぴら 大根の味噌汁	米 白身魚フライ（たら）・油・タルタルソース じゃがいも・いんげん・人参・だし・油・醤油・砂糖 大根・えのき・ねぎ・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい
9	金	エビピラフ スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ 冬瓜の味噌汁	米・えび・いんげん・人参・塩コショウ・油・コンソメ 卵・じゃがいも・たまねぎ・アスパラ・ハム・コンソメ・塩・砂糖・油 パンパンキンサラダ 冬瓜・大根葉・味噌汁	お茶 大学芋 〈さつまいも・油・大学芋のタレ〉
10	土	ミルクパン 温）うどん	ミルクパン うどん・だし巻き卵・かまぼこ・ほうれん草・だし・醤油・みりん・塩	カスタードケーキ
12	月	 祝 成人の日 成人の日		
13	火	ご飯 アジフライ ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	米 アジフライ・油・中濃ソース・ブロッコリー・フレンチドレ ひじき・人参・うす揚げ・だし・醤油・砂糖・みりん キャベツ・かぼちゃ・味噌汁	牛乳 ミニポテト
14	水	牛丼 小松菜のツナ和え さといものすまし汁 みかん	米・牛肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし 小松菜・人参・ツナ・だし・醤油・砂糖 さといも・しめじ・ねぎ・すまし汁 みかん	お茶 ピザトースト 〈食パン・ピザソース・ケチャップ・ ピーマン・玉ねぎ・チーズ〉
15	木	キーマカレー ブロッコリーのサラダ りんごヨーグルト	米・合挽ミンチ・たまねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ・油 ブロッコリー・コーン・醤油・砂糖・酢・オリーブオイル ヨーグルト・砂糖・りんご缶	牛乳 きらきらコーン
16	金	五目うどん ミートボール 白菜のかにかま和え	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・小松菜・だし・醤油・みりん・塩・ ミートボール 白菜・かにかま・昆布つゆ・砂糖	牛乳 肉まん

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。
（地方によっては日にちが異なります）
ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。
餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	土	ソースカツ丼 ほうれん草の味噌汁	米・とんかつ・油・キャベツ・中濃ソース ほうれん草・えのき・味噌汁	雪の宿
19	月	ご飯 チキン南蛮 冬瓜の煮物 肉団子のスープ	米 チキン南蛮・油・キャベツ・マヨネーズ 冬瓜・人参・厚揚げ・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖 うまい菜・チキンボール・コンソメスープ	牛乳 ワッフル 〈ワッフル・グラニュー糖・マーガリン〉
20	火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのソテー じゃがいものすまし汁	米 ほき・白菜・人参・もやし・だし・醤油・砂糖・みりん・油・片栗粉 キャベツ・ほうれん草・ベーコン・黄ピーマン・コンソメ・油 じゃがいも・ねぎ・すまし汁	お茶 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉
21	水	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のクリーム煮 玉ねぎの味噌汁	米 ささみ・塩・天ぷら粉・油 白菜・人参・ハム・シチュールウ 玉ねぎ・油揚げ・ワカメ・味噌汁	牛乳 バウムクーヘン
22	木	麻婆丼 ほうれん草のナムル 大根のすまし汁	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・生姜・油・鶏ガラ・醤油・砂糖・赤味噌・片栗 ほうれん草・もやし・赤ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 大根・ワカメ・すまし汁	お茶 いちごフルーチェ 〈フルーチェ・牛乳〉
23	金	おじゃこご飯 肉じゃが きんぴらごぼう 豆腐の味噌汁	米・いりこ 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・油・だし・醤油・みりん・砂糖 ごぼう・人参・れんこん・だし・醤油・砂糖・ごま油・ごま 豆腐・小松菜・味噌汁	お茶 フレンチトースト 〈食パン・卵・牛乳・砂糖〉
24	土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ ブロッコリー・コーン・フレンチドレッシング	ソフトサラダ
26	月	ご飯 唐揚げ 大根のそぼろあんかけ オニオンスープ	米 唐揚げ・油・キャベツ・玉ねぎドレッシング 大根・大根葉・鶏ミンチ・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 玉ねぎ・わかめ・コンソメスープ	牛乳 フライドポテト
27	火	炊き込みご飯 さばの蒲焼き マカロニサラダ 冬瓜のすまし汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・醤油・みりん・塩・油 さば・油・塩・醤油・みりん・砂糖 マカロニ・ハム・人参・マヨネーズ・塩コショウ 冬瓜・大根葉・すまし汁	牛乳 クリームパン
28	水	野菜とんこつラーメン 春巻き みかんヨーグルト	ラーメン・豚肉・もやし・人参・にら・きくらげ・油・塩コショウ・とんこつスープ 春巻き・油 ヨーグルト・砂糖・みかん缶	お茶 ビザまん
29	木	中華丼 焼売 春雨のスープ	米・豚肉・白菜・人参・椎茸・スナップエンドウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 焼売 春雨・大根葉・鶏ガラスープ	お茶 ジャガイモフライ 〈じゃがいも・油・塩〉
30	金	おじゃこご飯 チキンピカタ 白菜のおかか和え キャベツの味噌汁	米・いりこ 鶏肉・塩コショウ・小麦粉・卵 白菜・うまい菜・昆布つゆ・砂糖・かつお キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 きな粉揚げパン 〈コッペパン・油・きな粉・砂糖〉
31	土	ポークカレー	米・豚肉・たまねぎ・じゃがいも・人参・カレールウ・油	バームクーヘン

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。
※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー（卵）
たべっこビスケット・星たべよ
※おやつは赤字は手作りです。
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。