

令和7年



1月献立表



認定こども園
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
4	土	炊き込みご飯 チキンナゲット 豆腐とわかめの味噌汁 ミニゼリー		マシュマロ	クッキー ジュース	
6	月	野菜うどん 伊達巻 かまぼこ 煮豆 みかん	うどん かぼちゃ煮 煮豆	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
7	火	麦ごはん 魚の甘酢あん キャベツのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 パナナ	お粥 たら キャベツ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨーグルト お茶	
8	水	麦ごはん 豆腐入り松風焼き スタミナ納豆 貝だくさんの味噌汁 りんご	お粥 ひき肉豆腐煮 納豆味噌汁	チーズ 鉄ミルク	焼きそば お茶	
9	木	ハヤシライス ブロッコリーのチーズおかか和え わかめと長ねぎの味噌汁 みかん	お粥 牛肉玉ねぎ煮 ブロッコリー 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
10	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ナムル風煮びたし 大根と麩の味噌汁 パナナ	お粥 鶏肉野菜煮 ほうれん草煮味噌汁	ブルーン 豆乳	フルーチェ お茶	
11	土	カレー 野菜スティック お茶 果物		マシュマロ	ビスケット ジュース	
13	月	成人の日				
14	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 ひじきの煮物 味付け海苔 豆腐とにらの味噌汁 りんご	お粥 鶏ささみ ひじき煮 納豆 味噌汁	せんべい 豆乳	フルーツロール 牛乳	
15	水	麦ごはん レバーの唐揚げ สปาゲッティサラダ 白菜と人参の味噌汁 みかん	お粥 レバーペースト ツナ 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳	
16	木	パン 手作りハンバーグ コールスローサラダ 春雨スープ パナナ	お粥 ひき肉玉ねぎ煮 キャベツ煮 スープ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
17	金	中華丼 もやしのナムル わかめとしいたけのスープ りんご	お粥 豚肉野菜煮 人参・小松菜煮 スープ	ミニゼリー 豆乳	蒸しパン 牛乳	
18	土	★保育参観★(たんぼぼ・ひまわり・ゆり) わかめおにぎり 鶏の唐揚げ ボイルブロッコリー スープ パナナ		チーズ 豆乳		
20	月	麦ごはん ポパイオムレット カレー風味のれんこん 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 みかん	お粥 鶏ささみ 納豆 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
21	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 キャベツと生揚げの味噌汁 りんご	お粥 赤魚 切干大根煮 味噌汁	せんべい 豆乳	バームクーヘン 牛乳	
22	水	冬野菜カレー 味噌マヨ和え なら玉スープ いちご	お粥 鶏肉野菜煮 キャベツ・人参煮 スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	にゅうめん	
23	木	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ オーロラサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 りんご	お粥 鶏ささみ 人参煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ	
24	金	★お誕生日×ニュー★ ごはん エビフライ ほうれん草としめじのソテー 洋風卵とじスープ いちご		お粥 鶏ささみ ほうれん草煮 スープ	ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 野菜ジュース
25	土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え 玉ねぎと卵の味噌汁 果物		マシュマロ	クッキー ジュース	
27	月	麦ごはん スパニッシュオムレット マカロニサラダ 味付けのり ほうれん草と大根のスープ りんご	お粥 鶏ささみ 人参煮 スープ	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
28	火	麦ごはん さばの味噌煮 カレー風味のれんこん 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	お粥 さば ツナ 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
29	水	麦ごはん 焼肉 ひじきサラダ クッパ風スープ パナナ	お粥 ボイル豚肉 ひじき煮 スープ	ブルーン 豆乳	ピザトースト 牛乳	
30	木	ちゃんぽんうどん チキンナゲット きゅうりの漬物 りんご	うどん かぼちゃ煮	ブルーン 豆乳	ジャムパン 牛乳	
31	金	豚丼 もやしのカレードレッシング 白菜としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 豚肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



味噌マヨ和え

キャベツは1年で2回旬があります。春に出回る春キャベツは巻きがゆるく柔らかく、甘みがあり、サラダなどの生食がおすすめです。冬に出回るキャベツは巻きがしっかりしていて肉厚で加熱すると甘みが出てくるため、煮込み料理におすすめです。

【材料 (3~5歳児 1人分)】

- ・キャベツ 19g
- ・きゅうり 9.1g
- ・人参 2.8g
- ・竹輪 8g
- ・砂糖 0.8g
- ・穀物酢 0.8g
- ・みそ 2g
- ・マヨネーズ 6g

【作り方】

- ①キャベツはひと口大、人参はいちよう切りにする。
- ②キャベツと人参は茹でて冷ます。
- ③きゅうりと竹輪は輪切りにする。
- ④みそ、砂糖、酢、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑤味噌マヨとキャベツ、人参、きゅうり、竹輪を混ぜ合わせる。

