



令和7年度

1月

3色栄養食材 ☆ 献立表

エンジェル保育園



日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	あか（血や肉になる食品）	きいろ（力や熱になる食品）	みどり（体の調子を整える食品）
5	月	甘酢肉団子 切り干し大根の甘辛炒め 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 コロコロラスク	せんべい	ミートボール ぶたにく とうふ わかめ うすあげ みそ	さとう かたくりこ ごまあぶら	グリーンピース きりぼしだいこん にんじん もやし なめこ ねぎ
6	火	～おしょうがつのごんだて～ 松風焼き 紅白なます 七草粥汁	牛乳 ★フルーツきんとん	ウエハース	ひきにく おから たまご みそ うすあげ ささみ	ばんこ さとう ごま むぎ	ねぎ だいこん にんじん かぶ かぶ のは せり みつば
7	水	☆ちくわチーズの磯辺揚げ 白菜のおかかあえ 豚汁	牛乳 ハムパン	クラッカー	ちくわ チーズ あおのり うすあげ は なかつお ぶたにく みそ	こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく	はくさい こまつな にんじん ごぼう ねぎ
8	木	南瓜のパン粉焼き ☆ナポリタン ☆中華風コンソープ	牛乳 のりしらすトースト	ビスケット	ひきにく チーズ ベーコン ぶたにく	ばんこ スパゲティ さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン こまつな コーン
9	金	★金沢太ねぎのすき焼き風 ツナのポテトサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 ☆手作りゼリー	ポーロ	ぶたにく とうふ ツナ うすあげ みそ	しらたき おつゆふ さとう じゃがいも マ ヨネーズ	ねぎ にんじん えのき はくさい きゅう り たまねぎ こまつな
10	土	味噌煮込みうどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ビスケット	ぶたにく うすあげ みそ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ フ ルーツ
13	火	豚のしょうが焼き 切干大根のはりはりあえ ワンタンスープ	牛乳 ポン菓子	かすてら	ぶたにく ベーコン ちくわ	さとう ごま ワンタン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きり ぼしだいこん きゅうり だいこん ねぎ
14	水	☆ポークカレー ナムル	牛乳 ☆ポップコーン	せんべい	ひきにく ツナ	じゃがいも カレールウ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし こまつな
15	木	白身魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう 麩の味噌汁	牛乳 りんご	ウエハース	ほき みそ さつまあげ	ごま さとう しらたき おつゆふ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい
16	金	★五郎島金時のかきあげ じゃこサラダ かきたま汁	牛乳 パナマフィン	クラッカー	ちくわ しらす ささみ たまご	さつまいも こむぎこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし こまつな えのき みつば
17	土	やきそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	せんべい	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ キャベツ にんじん フルーツ
19	月	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ クリームシチュー	牛乳 フライドポテト	ビスケット	ひきにく とうふ ハム とりくに ぎゅう にゅう	ばんこ さとう かたくりこ マカロニ マ ヨネーズ じゃがいも シチュールウ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
20	火	★大豆ミートのピビンバ ☆ヤンニョムチキン マセドアンサラダ ☆味噌ラーメン	牛乳 ☆いちごクリームサンド	せんべい	だいずミート とりくに ハム チーズ ぶ たにく みそ	さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ ちゅうかめん	にんにく こまつな にんじん もやし きゅう り りんご バイン キャベツ コーン
21	水	☆マーボー豆腐 パンサンスー きのこ汁	牛乳 スイートポテト	かすてら	とうふ ひきにく みそ たまご はむ う すあげ みそ	さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく きゅうり しいたけ なめこ しめじ
22	木	～もちつきしねんかい～ 治部煮 五目ひじき 魚翅のすまし汁	牛乳 豆乳くずもち	ポーロ	とりくに ひじき ぶたにく ぎょうめん	すだれふ さといも さとう こむぎこ し らたき	にんじん しいたけ こまつな たまねぎ みつば えのき
23	金	★五郎島金時のグラタン 花野菜サラダ ポトフ	牛乳 みずようかん	ウエハース	とりくに ぎゅうにゅう チーズ ツナ ウ インナー	さつまいも シチュールウ ばんこ マ ヨネーズ ごま さとう じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャ ベツ
24	土	ミートスパゲティ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	ひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	たまねぎ しめじ トマトかん フルーツ
26	月	★鶏のオレンジ焼き コールスロー コーンポタージュ	牛乳 わかめおにぎり	クラッカー	とりくに ハム ぎゅうにゅう	ママレード マヨネーズ さとう シチュ ールウ	しょうが にんにく キャベツ コーン に んじん たまねぎ パセリ
27	火	揚げ豆腐 ゆで豚の豚酢和え めった汁	牛乳 フルーツポンチ	ビスケット	とうふ ひきにく たまご ぶたにく は なかつお うすあげ みそ	あぶら さとう ごま さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ も やし だいこん はくさい
28	水	さばのしょうが焼き 金時豆 あんかけうどん	牛乳 ☆カルピスゼリー	ポーロ	さば きんときまめ とりにく	さとう うどん かたくりこ	しょうが にんじん はくさい しいたけ ねぎ
29	木	コロッケ パンパンジーサラダ かぶのスープ	牛乳 ちんすこう	かすてら	ささみ ひきにく	コロッケ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ かぶ かぶのは
30	金	★湯源大根のみそおでん なつとうあえ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ミルク蒸しパン	せんべい	あつあげ ぶたにく ちくわ みそ なつ とう チーズ わかめ みそ	こんにやく さとう じゃがいも	にんじん だいこん もやし こまつな たまねぎ
31	土	五目うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ビスケット	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	たまねぎ ねぎ にんじん はくさい フ ルーツ

■20日(火)は誕生会です。

■22日(木)はもちつき新年会です。

■都合により食材が変更になることもあります。

■1ヶ月の平均は、エネルギー400kcal、たんぱく質17.3g、脂質15.1g、食塩1.8gです。

■★マークは加賀・地元野菜を使用したメニューです。

■★マークはめろん組さんのリクエストです！

給食室から



新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします！

1月7日は人日（じんじつ）の節句です。日本では、七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）でお粥を作り食べることで、無病息災を祈ったり、お正月で疲れた胃腸を休ませたりするといわれています。給食では今年もみんなが元気いっぱい過ごせるように願って、6日に七草汁として「もち麦」が入った七草汁を提供します。

