

令和 7 年度



1月予定献立表



高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳児		3時 おやつ
				主食	追加	
5	月	お弁当	希望保育(お弁当の日)	お菓子		せんべい
6	火					
7	水	豚肉の生姜焼き 添え野菜 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ	豚肉 みりん しょうゆ しょうが プロッコリー 切り干し大根 ちくわ 大豆 油揚げ 人参 葱 煮干し ジャガ芋 ツナ 胡瓜 レーズン チーズ マヨドレ	パン	牛乳	ヨーグルト 3未 野菜がゆ
8	木	豆腐のそぼろあんかけ たらこ人参 豚肉と野菜の中華和え 牛乳	豆腐 小麦粉 オリーブ油 鶏ひき肉 椎茸 人参 玉葱 煮干し たらこ 人参 バター 豚肉 キャベツ 胡瓜 えのき 赤ピーマン ごま油 ごま しょうゆ 牛乳	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース プリン アラモード
9	金	栄養揚げ 添え野菜 みぞれ汁 水菜サラダ プルーン	魚のすり身 干ひじき 卵 玉葱 レンコン 豆腐 椎茸 しょうゆ 片栗粉 もやし 大根 油揚げ なめこ 葱 煮干し みそ 水菜 ベーコン りんご 白菜 人参 胡瓜 オリーブ油 酢 プルーン	飯	ふりかけ	100%ジュース 干し芋 アーモンドサブレ 3未 サブレ
10	土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 牛蒡 葱 煮干し みりん しょうゆ バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット せんべい
13	火	煮魚 里芋のごまみそがらめ 白菜サラダ 牛乳	さば しょうが 昆布 酒 しょうゆ 牛蒡 里芋 片栗粉 油 ごま みそ 砂糖 みりん 白菜 ハム カブ 胡瓜 人参 マヨドレ しょうゆ 牛乳	飯	ひじき	ヨーグルト チーズチヂミ 2以下 せんべい
14	水	湯豆腐 レンコンと牛肉の甘辛煮 たらこ和え レバー煮	豆腐 白す干し 葱 ぽん酢 レンコン 牛肉 玉葱 椎茸 人参 煮干し みりん ごま たらこ キャベツ 胡瓜 小松菜 赤ピーマン しょうゆ レバー煮	めん	野菜	牛乳 ウエハース 炊き込み おにぎり
◎ 15	木	ハヤシライス 鮭のチーズフライ 添え野菜 プロッコリーの甘酢 ミセリー	米 牛肉 豚肉 玉葱 ジャガ芋 人参 マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ 鮭のチーズフライ 油 キャベツ プロッコリー パイナップル 胡瓜 赤ピーマン 人参 酢 ミセリー	飯		フルーツ シフォンケーキ
16	金	鶏肉のマスター焼き 添え野菜 コンソメスープ 三色和え チーズ	鶏肉 ニンニク しょうゆ マーマレード マスター(3上) プロッコリー キャベツ ジャガ芋 ベーコン 人参 トマト コンソメ 白菜 小松菜 人参 もやし ごま かつお チーズ	パン	フルーン	牛乳 ヨーグルト&ウエハース Caせんべい 3未 ヨーグルト
※ 17	土	おにぎり 豚汁 フルーツ 3未 豚汁うどん フルーツ 牛乳	米 鮭 のり 豚肉 大根 人参 里芋 しめじ 牛蒡 白菜 油揚げ 葱 煮干し みそ みかん 3未 干めん バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット 3未 せんべい
19	月	千草焼き ポトフ風煮 お浸し 牛乳	卵 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 人参 椎茸 葱 しょうゆ キャベツ 玉葱 ベーコン カブ ジャガ芋 人参 コンソメ ケチャップ 白菜 ほうれん草 もやし かつお 牛乳	飯	白す干し 昆布	100%ジュース きつねうどん
20	火	魚の塩こうじ焼き 添え野菜 ひじきと大豆の炒め煮 大根のナムル	さけ しょうが 塩麹 レモン しょうゆ もやし 干ひじき 鶏肉 大豆 牛蒡 人参 葱 煮干し 大根 ハム 胡瓜 ほうれん草 赤ピーマン ごま油 ごま 酢 砂糖 しょうゆ	めん	野菜	牛乳 ウエハース 蒸しパン
21	水	豚肉の照り焼き 添え野菜 根菜ポタージュ 春菊サラダ フルーツ	豚肉 みりん しょうゆ 片栗粉 プロッコリー 大根 ジャガ芋 玉葱 牛蒡 レンコン 人参 牛乳 バター コンソメ 春菊 ベーコン マッシュルーム キャベツ 胡瓜 人参 酢 オリーブ油 甘夏	パン	チーズ	ヨーグルト レモン クッキー
22	木	マーボー豆腐 ベークドポテト 大根とツナの塩昆布和え	豆腐 合挽肉 ニンニク しょうが 玉葱 人参 筍 椎茸 煮干し ニラ みそ 砂糖 ごま油 ケチャップ ジャガ芋 牛乳 チーズ バター コンソメ 大根 ツナ 胡瓜 人参 小松菜 塩昆布	飯	ふりかけ	フルーツ レーズンサンド
23	金	魚のゆずみそ焼 添え野菜 筑前煮 グリーンサラダ	さわら みそ ゆず しょうが みりん もやし 鶏肉 ちくわ 里芋 人参 椎茸 レンコン 牛蒡 インゲン 煮干し キャベツ ベーコン ほうれん草 胡瓜 オリーブ油 酢	飯	きな粉	牛乳 Caせんべい フルーツサンド 2以下 ジャムサンド
24	土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 平天 豚肉 人参 コーン キャベツ もやし 葱 煮干し みりん しょうゆ ごま油 しょうが 鶏がら コンソメ バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット せんべい
26	月	鶏肉のパン粉焼き 添え野菜 粕汁 ごま和え プルーン	鶏肉 パン粉 マヨネーズ バセリ オリーブ油 もやし 鮭 白菜 里芋 油揚げ 大根 人参 椎茸 牛蒡 葱 みそ 酒粕(3上) 葱 キャベツ 蒲鉾 胡瓜 人参 水菜 ごま プルーン	飯	ひじき	牛乳 ウエハース ココアブランニ さくら以下 ココアケーキ
27	火	魚のムニエルタルタルソース 添え野菜 豚バラ白菜 里芋のサラダ	さわら 小麦粉 オリーブ油 タルタルソース キャベツ 豚肉 白菜 玉葱 椎茸 ピーマン オイスターソース 里芋 胡瓜 人参 水菜 マヨドレ しょうゆ ごま	パン	牛乳	ヨーグルト チキンライス ドリア
28	水	ふわふわ和風ハンバーグ 添え野菜 煮豆 バンサンジー	合挽肉 高野豆腐 豆腐 卵 玉葱 人参 みりん しょうゆ 片栗粉 プロッコリー うずら豆 春雨 ツナ コーン みかん 胡瓜 トマト キャベツ 人参 ごま油 酢 しょうゆ ごま	飯	菜	フルーツ ベーコンとチーズの ケークサレ
29	木	茶碗蒸し きんぴらごぼう 納豆和え チーズ	卵 鶏肉 なると 椎茸 えのき 三つ葉 煮干し みりん しょうゆ 牛蒡 牛肉 レンコン 人参 インゲン ごま 納豆 白菜 胡瓜 小松菜 赤ピーマン かつお しょうゆ チーズ	飯	ワカメ	牛乳 Caせんべい 焼きドーナツ
30	金	魚のタンドリー焼き 添え野菜 肉じゃが フレンチサラダ 牛乳	さば ニンニク ヨーグルト ケチャップ カレー粉 パン粉 オリーブ油 プロッコリー ジャガ芋 豚肉 玉葱 人参 糸こんにゃく インゲン 煮干し キャベツ ハム 胡瓜 赤ピーマン フレンチドレッシング 牛乳	パン	フルーン	100%ジュース ボーロ バナナ
31	土		生活発表会			

●鏡餅●

お正月に飾る鏡餅は、新年の神様である「年神様」の依り代です。お正月行事というものは、年神様を家に迎えて・もてなし・見送るための行事であり、お迎えした年神様の居場所が鏡餅なのです。

鏡餅には神様の魂が宿るとされ、そのお餅を雑煮として食べることで生命力が与えられると考えられています。

年神様は新年を司る神様ですが、ご先祖様であり、農耕の神様でもあると考えられており、鏡餅は複数供えてもよいそうです。



◎ 15日(木) 誕生会です。【完全給食です。】
3歳以上児はお箸だけ用意してください。

※ 17日(土)は餅つき会です。