



あけまして おめでとうございます

令和7年 1月の献立表



遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)	3時おやつ	
4	土	おにぎりの日 🍱					牛乳 おせんべい
6	月	ごはん	マーボー豆腐	納豆和え 味噌汁 果物	牛乳 バナナ	牛乳 バニラクッキー	
7	火	七草	七草粥	法蓮草のゴマ和え 吸物 果物	牛乳 りんご	スキム ジャムサンド	
8	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ	ハロハロわかめ 吸物	牛乳 バナナ	スキム りんご	
9	木	カレー	ビーンズカレー	シーチキン和え 果物	牛乳 チーズ	牛乳 米菓子	
10	金	ごはん	魚のあんかけ	春雨の酢物 味噌汁 果物	牛乳 りんご	牛乳 スイートポテト	
11	土	ごはん	ナポリタン	人参しりしり スープ 果物	牛乳 クラッカー	牛乳 おせんべい	
13	月	成人の日					
14	火	ごはん	マカロニグラタン	わかめ和え 吸物 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 くず練り	
15	水	ごはん	魚の変わり西京焼き	切干大根煮 豚汁	牛乳 りんご	スキム バナナ	
16	木	カレー	ポークカレー	ドレッシング和え りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー菓子	
17	金	パン	きのこピザ	人参サラダ スープ 果物	牛乳 バナナ	スキム マドレーヌ	
18	土	ごはん	五目そうめん	ピーマンのツナ和え 果物	牛乳 りんご	牛乳 おせんべい	
20	月	ごはん	筑前煮	しらす和え 味噌汁 果物	牛乳 りんご	牛乳 マシュマロおこし	
21	火	ハヤシ	ハヤシライス	野菜サラダ 果物	牛乳 チーズ	牛乳 パイ菓子	
22	水	ごはん	八宝菜	サイコロサラダ 吸物	牛乳 バナナ	スキム りんご	
23	木	睦月会	じゃこごはん ささ身フライ スパサラ スープ 果物		牛乳 ビスケット	スキム フルーツパフェ	
24	金	ごはん	魚の甘煮	ゴマ酢和え 味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム パウンドケーキ	
25	土	ごはん	[試食会] ひじきスパゲティ 吸物 ヨーグルト和え		牛乳 クラッカー	牛乳 おせんべい	
27	月	ごはん	チキンカレー	大根サラダ 果物	牛乳 チーズ	牛乳 野菜ポッキー	
28	火	ごはん	肉じゃが	ひじき煮 味噌汁	牛乳 りんご	スキム バナナ	
29	水	ごはん	豚肉の野菜炒め	中華風和え 吸物 果物	牛乳 バナナ	牛乳 カナッパ	
30	木	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	カミカミサラダ 味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム スコーン	
31	金	お弁当の日 🍱					牛乳 ビスケット 牛乳 米菓子

七草粥、パンの日、睦月会は箸のみお願いします

※都合により献立変更することがあります



おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。