



令和 7年 1月 献立予定表



楠の実保育園

日	曜	未満児 10時おやつ		昼食(副食)	3時のおやつ	
1	水			元日		
2	木			休園		
3	金			休園		
4	土	菓子	お茶	ツナカレー・果物・スキムミルク	菓子	
5	日					
6	月	米菓子	スキムミルク	魚天ぷらの煮つけ・卵サラダ・七草味噌汁	※パンプディング	スキムミルク
7	火	菓子	〃	鶏とブロッコリーのシチュー・ゆで玉子	ステックパン・果物	〃
8	水	バナナ	〃	煮込みうどん・ひじきの煮つけ	※チーズケーキ	〃
9	木	チーズクラッカー	〃	赤魚のゴママヨ焼き・ポテトサラダ・味噌汁	※オレンジジュースのゼリー	〃
10	金	ビスケット	〃	ハムエッグ・ツナサラダ・味噌汁・果物	※ベーコンと玉葱のスコーン	〃
11	土	菓子	お茶	豆腐の中華煮・果物・スキムミルク	菓子	
12	日					
13	月			成人の日		
14	火	菓子	スキムミルク	酢鶏・わかめスープ	※さつま芋のバター醤油煮	スキムミルク
15	水	バナナ	〃	ナポリタンスパゲッティ・野菜スープ・果物	※コーンマヨのチーズトースト	〃
16	木	チーズクラッカー	〃	白身魚の洋風焼き・りんごサラダ・味噌煮	※スイートポテトケーキ	〃
17	金	ビスケット	〃	鶏肉のチーズパン粉焼き・キャベツのサラダ・味噌汁	※フルーツヨーグルト	〃
18	土	菓子	お茶	肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子	
19	日					
20	月	米菓子	スキムミルク	赤魚のケチャップあんかけ・味噌汁	※マドレーヌ	スキムミルク
21	火	菓子	〃	すき焼き風煮	ステックパン・果物	〃
22	水	バナナ	〃	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ・果物	※ゆかりおにぎり・昆布煮	〃
23	木	チーズクラッカー	〃	鯖の煮つけ・白和え・味噌汁	※キャロットドーナツ	〃
24	金	ビスケット	〃	冬野菜のポトフ・ツナサラダ・果物	※ココアクッキー	〃
25	土	菓子	お茶	白菜と豚肉のうま煮・果物・スキムミルク	菓子	
26	日					
27	月	米菓子	スキムミルク	鯖の竜田揚げ・野菜の胡麻和え・卵のすまし汁	※黒糖蒸しパン	スキムミルク
28	火	菓子	〃	パンプキンポークカレー・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物	〃
29	水	バナナ	〃	チャンポン・昆布煮・果物	※食パンでメロンパン	〃
30	木	チーズクラッカー	〃	白身魚のフライ・ポテトサラダ・味噌汁	※ふのラスク	〃
31	金	ビスケット	〃	鶏つくね・味噌汁・果物	※そうめん	〃

食事だより

※手作りおやつ

☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*

今が旬です 冬の野菜

☺☺*☺*☺*☺*☺*☺*☺*

冬になると、野菜は甘みが増して、おいしくなってきました。土の中で大きくなるレンコンやダイコンなどの根野菜は、体を温めてくれる効果も。ビタミン豊富なおいしい野菜をたっぷりとりたいですね。

春の七草

お正月においしいものを食べすぎて胃が疲れていませんか？七草がゆで胃を休ませてあげるといいですね。

