1月の献立　1/20～1/31

2025年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
20 ／ 月	ごはん	チンゲン菜と魚の塩いため ひじきの煮物 大根の味噌汁	すずき 油揚げ 豆腐		青梗菜、人参、玉葱、椎茸（乾） ひじき、玉葱、人参 大根、葉ねぎ	するがごはん みかん
21 ／ 火	ごはん	野菜の味噌煮 白菜の甘酢和え あったまっちゃうスープ	豚ばら肉、さつま揚げ 豆腐	さつまいも	人参、玉葱、生椎茸、しょうが 白菜、干しぶどう、りんご 長ねぎ、にんにく、しょうが、葉ねぎ	とりごぼうごはん 煮干し
22 ／ 水	ごはん	豚肉のみそ漬け焼き ねばねばサラダ すまし汁	豚肩ロース 納豆、チーズ 油揚げ		しょうが、玉葱、にんにく、生椎茸 人参、キャベツ 大根、白菜、人参	恐竜の卵 豆乳
23 ／ 木	ごはん	煮しめ おひたし わかめと豆腐の味噌汁	鶏もも肉 かつお節 豆腐		椎茸（乾）、ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく ほうれんそう、もやし わかめ、葉ねぎ	安倍川マカロニ （小麦） 豆乳
24 ／ 金	ごはん	鶏肉のバーベキューソース さといものゴマサラダ 味噌汁	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ	 ごま、里芋	玉葱、にんにく ブロッコリー、人参 大根、葉ねぎ、もやし	しらすご飯の おにぎり
25 ／ 土	めん	五目うどん ふかし芋 チーズ・バナナ	鶏胸肉、油揚げ チーズ	うどん さつまいも	人参、キャベツ、葉ねぎ、椎茸（乾） バナナ	ビスケット （小麦）
27 ／ 月	ごはん	鮭の塩焼き 大根切干の煮物 さといもの味噌汁	鮭 油揚げ	 里芋	人参、椎茸（乾）、小松菜、玉葱 大根切干、人参、玉葱、えのきたけ 大根、青梗菜	焼きビーフン りんご
28 ／ 火	ごはん	レバニラ炒め 粉ふきいも しいたけの味噌汁	豚レバー 油揚げ	 じゃがいも	にら、玉葱、しょうが、人参 生椎茸、玉葱、小松菜	もちもちチーズパン （乳） 豆乳
29 ／ 水	ごはん	焼き豆腐の五目煮 かぶ甘酢 白菜の味噌汁	焼き豆腐、豚ばら肉 油揚げ	ごま	人参、椎茸（乾）、小松菜、玉葱 かぶ 白菜、えのきたけ	しらすチーズトースト （乳、小麦） みかん
30 ／ 木	めん	ラーメン さつまいものきのこのじゃこドレッシング チーズ	豚ばら肉 しらす干し チーズ	中華麺 さつまいも、ごま	人参、キャベツ、もやし、葉ねぎ しめじ、玉葱	ツナごはん りんご
31 ／ 金	ごはん	豆乳シチュー 栄養きんぴら	豆乳、鶏もも肉 豚ひき肉、黒はんぺん	さつまいも ごま	人参、玉葱、生姜、にんにく、ブロッコリー ごぼう、糸こんにゃく、青ピーマン、人参	おからもち 煮干し