



1月献立表



令和7年12月26日

★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木		元旦			
2	金		年始休所			
3	土		年始休所			
4	日					
5	月	牛乳	よろこんぶごはん さばの柚庵焼き 紅白なます 手まり麩のすまし汁 みかん	米、塩昆布 さば、ゆず、醤油、みりん 大根、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖 手まり麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 りんご きんとん	さつま芋、りんご、砂糖 みりん
6	火	牛乳 ごま ビスケット	ごはん 松風焼き ★さっぱりごぼう和え 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、豆腐、パン粉、味噌、みりん、青のり、ごま ごぼう、豆苗、人参、コーン、ささみ、ごま、砂糖、醤油、青じそドレッシング 白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 お好み焼き 焼	お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす お好みソース、鰹節
7	水	牛乳 薄焼き せんべい	ジャージャー麺 ツナサラダ レパールのブルーン煮 バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、片栗粉、赤味噌、中華味、ごま油 人参、パプリカ、キャベツ、小松菜、シーチキン、マヨドレ レパール、ブルーン、醤油、砂糖、みりん バナナ	お茶 牛乳 七草がゆ	米、七草、塩、鰹節
8	木	牛乳 ねじりん棒	食パン(セルフサンド) さくさくお魚フライ コールスローサラダ 豆乳スープ パイナップル	食パン、マーガリン すずき、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油 キャベツ、人参、パセリ、コーン、酢、砂糖、醤油、ごま 玉ねぎ、じゃが芋、チンゲン菜、豆乳、コンソメ、醤油 パイナップル	お茶 牛乳 ★オートミール クッキー	オートミール、小麦粉 砂糖、牛乳、マーガリン
9	金	牛乳 クラッカー	ピビンパ丼 ひじきサラダ 長ねぎスープ りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、味噌、中華味、にんにく、ごま油 ひじき、大根、人参、きゅうり、焼豚、醤油、砂糖、マヨドレ 長ねぎ、豆腐、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 ミルク トースト	食パン、マーガリン 牛乳、砂糖
10	土	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ キャベツサラダ オレンジ	スパゲティ、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、ケチャップ、塩 キャベツ、人参、コーン、豆苗、マヨドレ オレンジ	お茶 おにぎり	米、ふりかけわかめ
11	日					
12	月		成人の日			
13	火	牛乳 ごま ビスケット	ごはん 大豆入り鶏つくね 白菜のゆず昆布和え かぶの味噌汁 キウイフルーツ	米 鶏ミンチ、水煮大豆、玉ねぎ、人参、豆腐、塩、醤油、砂糖、みりん、片栗粉 白菜、人参、豆苗、ゆず、塩昆布、醤油、ごま、ごま油 かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★根菜 チップス	ごぼう、蓮根、人参、塩 片栗粉、油、コンソメ
14	水	牛乳 うの花 クッキー	ロールパン 鶏肉のオーロラソース焼き ブロッコリーのじゃこ和え トリプルポテトスープ みかん	ロールパン 鶏肉、マヨドレ、ケチャップ、チーズ、塩 ブロッコリー、玉ねぎ、人参、ちりめんじゃこ、中華味、ごま油 じゃが芋、里芋、さつま芋、玉ねぎ、豆苗、醤油、コンソメ、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳 高菜の おにぎり	米、高菜、ごま 薄揚げ、醤油、砂糖 みりん
15	木	牛乳 せんべい	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
16	金	牛乳 大豆 スナック	冬野菜カレー 福神漬け和え ポテトサラダ りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、長ねぎ、蓮根、里芋、人参、カレールー 福神漬け、大根、キャベツ、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま じゃが芋、ブロッコリー、シーチキン、塩、マヨドレ りんご	お茶 牛乳 きな粉 ラスク	お茶 牛乳 食パン、マーガリン きな粉、砂糖
17	土	牛乳 ハッピー ターン	焼き肉丼 豆腐スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら、焼き肉のタレ 豆腐、玉ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味 バナナ	お茶 ジャム 蒸しパン	ホットケーキミックス 梅ジャム、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	日					
19	月	牛乳 人参 チップス	けんちんうどん さつま芋のかき揚げ ☆せりじょうれん草のお浸し みかん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節、ごま油 さつま芋、玉ねぎ、人参、ちくわ、青のり、天ぷら粉、塩、油 せり、ほうれん草、醤油、鰹節 みかん	お茶 牛乳 ひじき おにぎり	米、ひじき、薄揚げ 人参、醤油、砂糖、鰹節
20	火	牛乳 畑の スナック	弁当の日		お茶 牛乳 アップル パイ	パイ生地、りんご、砂糖
21	水	牛乳 ふかし芋	ごはん すき焼き風煮 蓮根サラダ 揚げじゃが オレンジ	米 豚肉、白菜、人参、糸こんにゃく、長ねぎ、豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 蓮根、人参、水菜、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま じゃが芋、塩、コンソメ、油 オレンジ	お茶 牛乳 ★小魚 フライ	小魚、青のり 天ぷら粉、油
22	木	牛乳 ハッピー ターン	ロールパン ほうれん草のオムレツ チキンとマカロニサラダ レタススープ キウイフルーツ	ロールパン 卵、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ、チーズ、ケチャップ、醤油、中華味、牛乳、油 マカロニ、人参、きゅうり、鶏肉、塩、マヨドレ レタス、玉ねぎ、エリンギ、コンソメ、醤油、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 スイーツ コロツケ	さつま芋、粉チーズ、塩 砂糖、パン粉、小麦粉
23	金	牛乳 かぼちゃ ポーロ	鶏ごぼうごはん ★焼きししゃも 小松菜のごま和え 厚揚げの味噌汁 りんご	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ししゃも 小松菜、人参、パプリカ、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、えのき、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 焼きそば	中華麺、キャベツ、人参 ピーマン、天かす、油 中華味、お好みソース
24	土	牛乳 せんべい	豚丼 わかめの味噌汁 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節 わかめ、じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、鰹節 オレンジ	ラスク	
25	日					
26	月	牛乳 ごま ビスケット	麦ごはん さわらの竜田揚げ 春雨のマヨ醤油和え 麩の味噌汁 パイナップル	米、押麦 さわら、生姜、片栗粉、醤油、みりん、油 春雨、人参、チンゲン菜、パプリカ、かにかま、ごま、醤油、マヨドレ 麩、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 ★野菜 フライ	小麦粉、人参、パセリ マーガリン、塩
27	火	牛乳 クラッカー	レーズンパン コーンフレークチキン さつま芋サラダ 人参ポタージュ キウイフルーツ	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、粉チーズ、パン粉、ヨーグルト、コンソメ、塩 さつま芋、人参、ブロッコリー、マヨドレ、塩 人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 ねぎ味噌 おにぎり	米、細ねぎ、ごま 味噌、みりん、砂糖
28	水	牛乳 薄焼き せんべい	三色丼 ★カミカミサラダ かぶスープ バナナ	米、鶏ミンチ、卵、小松菜、醤油、砂糖、ごま油 さきいか、人参、キャベツ、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、かぶの葉、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 かぼちゃ 蒸しパン	米、細ねぎ、ごま 味噌、みりん、砂糖 ホットケーキミックス かぼちゃ、砂糖、油
29	木	牛乳 ふかし芋	ごはん さけの西京焼き 納豆和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 さけ、味噌、みりん、マヨドレ 納豆、人参、ほうれん草、もやし、もみのり、醤油 豆腐、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 マーマレード サンド	食パン マーマレードジャム
30	金	牛乳 ミレー ビスケット	ごはん 揚げ鶏のねぎソース きんぴらごぼう ほうれん草の味噌汁 りんご	米 鶏肉、生姜、レタス、細ねぎ、酢、醤油、砂糖、片栗粉、油 ごぼう、人参、大根の葉、醤油、砂糖、みりん、ごま、鰹節 ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 さつま芋 スコーン	ホットケーキミックス さつま芋、レーズン、ごま 牛乳、マーガリン、砂糖
31	土	牛乳 ハッピー ターン	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶 マカロニ きな粉	マカロニ、きな粉 砂糖、塩



※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ