



1月の給食だより

令和7年度 やまぐち保育園

《1~3月のテーマ》
食事やマナーに興味を持つ食べる
《献立作成上の考慮》
郷土料理や行事にちなんだ料理を取り入れる。

※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり50~200ml飲んでいます。
※7日(水)は七草飯、30日(金)は誕生会です。
ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	主 食				
5	月	チョイス	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	じゃが芋のドレッシング和え	揚げぎょうざ (ほし: 焼きぎょうざ)
6	火	コンソメポテト	牛乳	パン	豆乳スープ	白菜のクリームパスタ	チキンのカリカリ焼き
7	水	黒糖みるく	R-1		<七草> 七草飯・エビフライ(ほし:魚のフライ)・ごまネーズサラダ 清汁・いちごババロア		メロンラスク・いりこ
8	木	バナナ	牛乳	麦ごはん	おでん風煮	マカロニサラダ	魚肉ソーセージの甘辛炒め
9	金	人参ゼリー	牛乳	パン	スタミナスープ	ほうれん草と豆腐のねぎ味噌グラタン	ブロッコリーの和え物
10	土	乳ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	ごぼうとコーンのサラダ	ちくわの甘煮
13	火	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	すきやき風煮	もやしのナムル	スクランブルエッグ
14	水	りんご	牛乳	パン	カニカマスープ	拌三絲	さつま芋コロッケ
15	木	黄粉芋	牛乳	麦ごはん	南関あげ丼	白菜とツナのサラダ	ウインナーソテー
16	金	手作りクッキー	R-1	麦ごはん	大根の味噌汁	ひじきの炒め煮	タンドリーフィッシュ
17	土	ぼたぼた焼き	ヤクルト	パン	クリームシチュー	スパゲティサラダ	はんぺんのオーロラ焼き
19	月	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが	しらすときゅうりの酢の物	ハムステーキ
20	火	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	鶏ごぼう丼	ごまみそドレッシングサラダ	ニラ玉
21	水	バナナ	牛乳	パン	かぶの和風スープ	ブロッコリーのカレーマヨサラダ	レバーの竜田揚げ
22	木	ビスコ	R-1	麦ごはん	かぼちゃの味噌汁	五目ビーフン	魚のコーンマヨ焼き
23	金	ココアミルクゼリー	牛乳	パン	豆乳クリームパスタ	ひじきの和風サラダ	けんちん揚げ
24	土	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	麻婆丼	牛肉と蓮根の炒め煮	白菜の塩昆布和え
26	月	ムーンライト	ヤクルト	パン	ぎょうざスープ	焼肉スパゲティ	ごまじゃが
27	火	りんご	牛乳	麦ごはん	わかめスープ	パリパリサラダ	栄養揚げ
28	水	雪の宿	R-1	パン	ツナと豆腐の卵とじ	ポテトサラダ	しゅうまい
29	木	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	ドライカレー	ほうれん草のごま和え	黒糖蒸しパン・いりこ
30	金	クラッカーサンド	牛乳		<誕生会> 鶏の照り焼き丼・蓮根とチーズのサラダ・豆腐の味噌汁・ゼリー寄せ		五目うどん
31	土	乳ボーロ	ヤクルト	パン	チキンスープ	韓国風炒め物	マドレーヌ・いりこ
					きゅうりの甘酢		

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。



おすすめレシピ

【材料】(大人4人分)

白身魚(50g) (鮭など好きな魚でもよい)	4切れ
酒	少々
プレーンヨーグルト	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2

タンドリーフィッシュ

【作り方】

- ① ④の調味料を混ぜ合わせる。
 - ② 魚に酒をふり臭みをとる。
 - ③ ①と魚をからめてしばらく置き、味をしみこませる。
 - ④ 165℃に予熱しておいたオーブンで、20分程様子を見ながら焼く。
- ※ 家庭のオーブンの種類により、多少焼き時間が異なります。
様子を見ながら焼いてください。
- ※ 魚の他に、鶏肉や豚肉でも美味しいです。

