



# 1月の給食だよ

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  
持って食べる  
《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	チョコイス	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)	マカロニあべ川・いりこ
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	お好み焼き
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	チーズクッキー・いりこ
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	芋ぜんざい
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	たべっこどうぶつ	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	帽子パン・いりこ
14	水	りんご	牛乳	パン	カニカマススープ	拌三絲	さつま芋コロッケ	わかめおにぎり・漬物
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	ウインナーソーテー	ラーメン
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	フライドポテト・いりこ
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	チョコサンド・いりこ (ほし:ジャムサンド)
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	いきなり団子
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	パリパリピザ・いりこ
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	生クリーム和え・クラッカー
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	ロッククッキー・いりこ
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	じゃこおにぎり・漬物
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	フロランタン風トースト・いりこ
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	黒糖蒸しパン・いりこ
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	カリフラワーのカリカリ揚げ	五目うどん
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			マドレーヌ・いりこ
31	土	乳ボーロ	ヤクルト	パン	チキンスープ	韓国風炒め物	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) 4切れ  
(鮭など好きな魚でもよい)  
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

①

## タンドリーフィッシュ

### 【作り方】

- ①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。

