



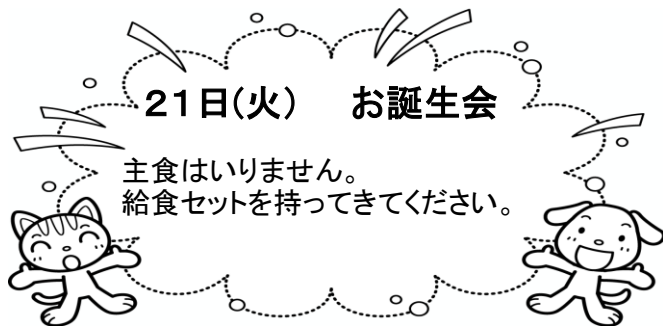
令和7年 1月の献立表



みづほ保育園

日	曜日	行事	献立名	血や肉になるもの	熱と骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
6	月	保育始め	とうふチャンプルー チーズサラダ くだもの	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし チーズ	あぶら マヨネーズ ポテトチップス さとう	にんじん もやし しいたけ ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン	リンゴジュース ★アップルポテト
7	火		にざかな なます くだもの ななくさがゆふうじる	さかな とうふ	さとう こめ さといも	しょうが だいこん にんじん しおこんぶ かぶ だいこんのは あおねぎ	ぎゅうにゅう クッキー
8	水		にくだんごスープ フライドポテト チーズ くだもの	ぶたにく チーズ	かたくりこ はるさめ じゃがいも あぶら	あおねぎ しょうが はくさい にんじん たまねぎ しいたけ あおのり	ぎゅうにゅう せんべい
9	木	新年のつどい	さかなのバターやき レモンあえ みそしる ミニゼリー	さかな ハム あぶらあげ みそ	バター あぶら さとう	キャベツ にんじん もやし かぼちゃ ピーマン たまねぎ あおねぎ レモンかじゅう	ぎゅうにゅう パイ
10	金	3園なかよし会 絵本貸出	カレーシチュー ツナサラダ くだもの	ぎゅうにく ツナ	じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	ぎゅうにゅう ★ジャムクリーム サンド
11	土						
13	月	成人の日振替休日					
14	火	絵本返却	チャプチェ ひじきサラダ くだもの	ぎゅうにく ツナ	はるさめ ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま	もやし ピーマン にんじん しいたけ ほうれんそう ひじき コーン きゅうり	ぎゅうにゅう ★とうふドーナツ
15	水	遊びの発表会予行 (ひよこ・りす組)	さかなのポテトやき だいこんサラダ マカロニスープ くだもの	さかな チーズ ハム ウインナー	じゃがいも ごまあぶら マカロニ	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん コーン	ヤクルトジョア せんべい
16	木	茶道 (きりん組保護者参観)	だいいりいりどり パリパリあえ くだもの	とりにく だいいり	こんにやく さといも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり わかめ つぼづけ	ぎゅうにゅう ★じゃこせん
17	金		さかなのねぎみそやき オーロラサラダ とうにゅうスープ ヨーグルト	さかな みそ とりにく とうにゅう ヨーグルト	さとう マヨネーズ	あおねぎ キャベツ コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	ぎゅうにゅう バームクーヘン
18	土	遊びの発表会(ひよこ・りす組)					
20	月	身体計測	マカロニグラタン ジュリエンスープ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ハム	マカロニ あぶら バター パンこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	ぎゅうにゅう ★たまねぎと ベーコンのパン
21	火	お誕生会	さんしょくどんぶり もやしサラダ すましじる ゼリー	とりにく たまご ハム とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ えのきたけ わかめ	ラブミープラス ケーキ
22	水		はんぺんフライ ゆかりあえ みそしる くだもの	はんぺん あぶらあげ とうふ みそ	パンこ こむぎこ あぶら	キャベツ もやし にんじん はくさい わかめ	ぎゅうにゅう せんべい
23	木		マーボードウフ てづくりふりかけ ミニゼリー コーンとわかめのスープ	ぶたにく とうふ みそ ツナ かつおぶし ベーコン	ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ あおねぎ だいこんのは わかめ コーン	ぎゅうにゅう ★ヨーグルトケーキ
24	金	きりん組卒園写真 絵本貸出	さかなのてりやき ごもくまめ カレーうどんじる くだもの	さかな だいいり ぎゅうにく あぶらあげ	あぶら こんにやく さとう うどん	にんじん ごぼう れんこん こんぶ たまねぎ しめじ あおねぎ	ぎゅうにゅう クッキー
25	土						
27	月	給食費集金日 げんキッズ 絵本返却	ごもくたまごやき ごまあえ とんじる くだもの	たまご とりにく ぶたにく みそ	さとう あぶら ごま さといも こんにやく	ひじき たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう	ぎゅうにゅう ★ようふうおにぎり
28	火		さけのちゃんちゃんやき さつまいものあまに すましじる くだもの	さけ とうふ みそ	さとう バター あぶら さつまいも	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン こまつな えのきたけ	ぎゅうにゅう かりんとう
29	水	運動教室(うさぎ組)	チキンカツ スパゲティサラダ みそしる くだもの	とりにく ハム あぶらあげ みそ	こむぎこ あぶら スパゲティ マヨネーズ	キャベツ コーン にんじん だいこん たまねぎ だいこんのは	ぎゅうにゅう せんべい
30	木	避難訓練	あつあげのちゅうかごもくに わかめサラダ くだもの	あつあげ ぶたにく えび ハム	じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ しょうが わかめ キャベツ もやし きゅうり	ぎゅうにゅう ★バナナビスケット
31	金		さかなのマヨネーズやき フレンチサラダ ミネストローネ くだもの	さかな ベーコン かにかま だいいり	マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも マカロニ	パセリ キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ トマトかん	まめびよ せんべい

* 園の行事、仕入れ材料等で献立が変更になることがあります
* ★印は手作りおやつです



【ジュリエンスープとは？】

「ジュリエヌ」とはフランス語で「マッチ棒より細い糸状のもの」という意味で日本でいう千切りのことを言います。
フランス人のJean Juliennというコックがコンソメスープに野菜の千切りを使ったのが発祥です。ちなみにフランス料理では、この千切りは厚さ2ミリ程度、長さが6～7センチ程度とその大きさが決まっており、正確に切らなければならないそうです。
給食のジュリエンスープは適当な大きさの千切りです(笑)