

令和7年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの	10時おやつ（月～金のみ）
			魚類・肉類・豆類 乳類・卵類	野菜類・藻類 くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類	15時のおやつ 延長のおやつ
5	月	おにぎり（さけ・こんぶ） ソーセージ マスカットゼリー	ソーセージ		おにぎり（さけ） おにぎり（こんぶ）	菓子 アンパンマンあげせんべい ほしたべよ
6	火	ごはん さばのみそ煮 吸い物 どうぶつえんゼリー	さば けずり節	大根,しめじ,人参 だし昆布,カットわかめ	精白米	おとうふ屋さんのビスケット (乳)ねじねじ (幼)きらすあけ黒糖 かっぱえびせん
7	水	○ごはん はんぺんのチーズフライ キャベツ 七草汁	はんぺん 粉チーズ けずり節,豆腐	だし昆布,カットわかめ しめじ キャベツ 小松菜,人参,大根	精白米 マヨネーズ,小麦粉,パン粉 揚げ油 三温糖	はなはなせんべい ロアンヌ ふんわりしお味 ピスコ/ふわっとえび味
8	木	ハヤシライス ドレッシングサラダ ももゼリー	豚肉	人参,しめじ,玉葱,トマト缶 キャベツ,もやし,コーン缶 胡瓜	精白米 サラダ油,三温糖	あんぱんまんソフトせんべい ☆ヨーグルトケーキ/牛乳 しるこサンド/ほしのおせんべい
9	金	ごはん 雑煮 酢みそあえ	鶏肉	大根,干しへいだけ だし昆布,えのきだけ カットわかめ,人参,胡瓜,もやし	精白米 さといも,白玉粉 三温糖	ふわふわチップじゃがいも味 ぱりんこ/クッピーラムネ 豆乳クッキー/うす焼きサラダせんべい
10	土	ランチパック（いちご・ツナ） ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト 牛乳		ランチパック（いちご） ランチパック（ツナ）	こつぶっこ ミニミレーピスケット
13	火	ソフト麺のカレーソースかけ 玉ねぎドレッシングサラダ キャンディチーズ	豚ひき肉 ツナ油煮	玉葱,人参,しめじ,にんにく もやし,胡瓜,玉葱	ソフト麺,サラダ油 三温糖,ごま油	どうもろこして作ったパフスナック ☆(卵)おしるこ(団子なし)/あげまる ☆○(幼)おしるこ ホテトチップス/きな粉ウエハース
14	水	米粉パン 魚のフライ キャベツ コンソメスープ	鮭	キャベツ 人参,しめじ,玉葱	米粉パン 小麦粉,パン粉,揚げ油 片栗粉	ミルクスティック アンパンマンキャラメルコーン ふわっとえび味 牛乳かりんとう
15	木	麻婆飯 ナムル風煮びたし コア	豆腐,豚ひき肉 油揚げ コア	玉葱,葱,しょうが ほうれん草,人参,もやし	精白米,サラダ油 片栗粉 三温糖,ごま油	動物ピスケット たべっとうぶつ まあるいクラッカー/味しらべ
16	金	ごはん すき焼き風煮込み 胡瓜とわかめのごま酢あえ	ちくわ 豚肉,かまぼこ 焼き豆腐	葱,白菜,えのきだけ 胡瓜,もやし,カットわかめ,人参	精白米,糸こんにゃく サラダ油,三温糖 白ごま	小丸純せんべい ムーンライト/牛乳 さやえんどう塩味
17	土	おにぎり（さけ・かつお） ソーセージ/ヨーグルト	ソーセージ ヨーグルト		おにぎり（さけ） おにぎり（かつお）	ベジたべる 玄米ほんせん醤油味
19	月	他人丼 胡瓜とパイナップルの酢の物 みかん	豚肉,けずり節 卵,かまぼこ	人参,干しへいだけ,だし昆布 カットわかめ,キャベツ パイン缶,玉葱,胡瓜 みかん	三温糖,精白米 片栗粉	さくっとあられ マリー 牛乳 源氏パイ
20	火	黒パン 五目中華そば 大根サラダ	豚肉,かまぼこ ツナ油煮	干しへいだけ,もやし 葱,えのきだけ,人参 大根,コーン缶,胡瓜	黒パン 中華めん,サラダ油 マヨネーズ	さくさくぼーろかぼちゃ ☆かぼちゃ蒸しケーキ まがりせんべい
21	水	ごはん ぶりかけ かす汁 ゆかり和え	けずり節,鮭,油揚げ	だし昆布,大根,人参,葱 キャベツ,胡瓜,もやし	精白米 つきこんにゅく,さといも	心臓子 アンパンマンふくっとコーン 菓子
22	木	ごはん 豆腐の小判揚げ キャベツ 味噌汁	豆腐,鶏挽肉	カットわかめ,玉葱 葱,人参 キャベツ だし昆布,しめじ	精白米 マヨネーズ,片栗粉,揚げ油 三温糖	カルシウムウエハース ほたほた焼き ルヴァンプライムチーズサンド フルーツラムネ
23	金	わかめごはん 魚の煮付け カリカリサラダ	かじき	コーン缶 しょうが れんこん,胡瓜,りんご	精白米 こんにゃく 三温糖,ごま油	おからスナックかぼちゃ味 パン/牛乳 チョイス/あげまる
24	土	ランチパック（いちご・ハム） ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ,ヨーグルト 牛乳		ランチパック（いちご） ランチパック（ハム）	アンパンマン ふんわりコーン カリボテミニ
26	月	ごはん 小魚佃煮 豚汁 花サラダ	豚肉	ごぼう しらす干 けずり節,豆腐 かまぼこ,錦糸卵	精白米,つきこんにゅく ごま さといも 三温糖,サラダ油	紫芋せんべい おにぎりせんべい フルーツラムネミックス ねじりん棒/ベビースナック
27	火	○スナックスティック ほうとう風うどん ごぼうサラダ	鶏肉,厚揚げ,けずり節	しめじ,葱,だし昆布 かぼちゃ,人参,大根 ごぼう,コーン缶,胡瓜	スナックスティック うどん 白ごま,三温糖,マヨネーズ	カリボテスナック コーンフレーク ミレーピスケット/畠のスナック
28	水	米粉パン シーフードクリームシチュー キャベツのサラダ	むきえび,牛乳	玉葱,人参,しめじ,ほうれん草 カットわかめ,キャベツ,胡瓜	米粉/パン じゃがいも,バター,小麦粉 サラダ油,三温糖	ふわふわチップ人参味 ☆さつまいものレモン煮 ハッピーターン/きなこもち
29	木	ごはん てりとり キャベツ 味噌汁	鶏肉	カットわかめ,玉葱 キャベツ だし昆布,しめじ	精白米 片栗粉,揚げ油,三温糖	干し芋 ボテコ ハーベストセサミ
30	金	ごはん 筑前煮 白菜のお浸し	鶏肉,けずり節 油揚げ	干しへいだけ 人参,ごぼう,れんこん,たけのこ 白菜,もやし	精白米 つきこんにゅく,サラダ油 白ごま,三温糖	鉄塩せん ハウムクーヘン ホームパイ/味しらべ
31	土	おにぎり（さけ・こんぶ） ソーセージ/ヨーグルト	ソーセージ ヨーグルト		おにぎり（さけ） おにぎり（こんぶ）	コーンスナックソース味 まるいクラッカーミニ

* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

* 材料の入荷により献立を変更することがあります

* ☆…手作りおやつ／○…サンプル展示／＊…年長のみ／(乳)…乳児／(幼)…幼兒

* 12月1日(月)に使用した食材の産地（献立：鶏肉のみれ園子汁/胡瓜とみかんの酢の物）

食材 胡瓜 玉葱 人参 生姜 鶏肉

産地 長野 北海道 愛知 高知 国産

食育だより



令和7年度武豊町立保育園

No. 10



おせち料理って？



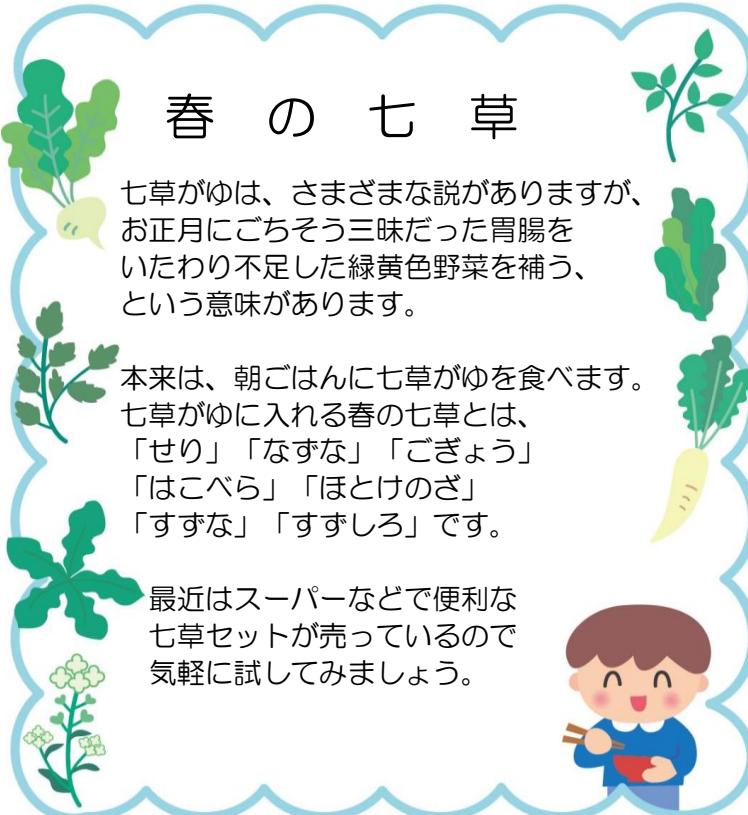
おせち料理は今はお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理の事でした。



地方のおせち料理はなごりが根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。



準備を子どもに手伝ってもらったり一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてみてください。

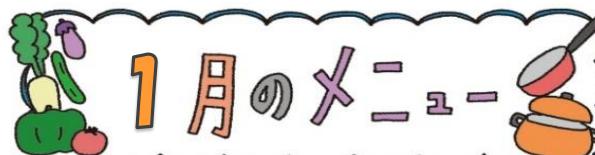


春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

本来は、朝ごはんに七草がゆを食べます。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

最近はスーパーなどで便利な七草セットが売っているので気軽に試してみましょう。



1月のメニュー

☆ ほうとう風うどん ☆



« 材料 4人分 »

・ うどん	4玉
・ かぼちゃ	100g
・ 厚揚げ	40g
・ 鶏肉	1/2枚(100g)
・ 人参	1/3本
・ 大根	1/8本

・ しめじ	1/2株
・ ねぎ	20g
・ 出し汁	600ml
・ 白みそ	大さじ2
・ みりん	大さじ1
・ 三温糖	少々

« 作り方 »

- ① うどんを茹でる
- ② しめじは根元を切りほぐし、かぼちゃ2cm・葱はそぎ切り人参と大根を短冊に切る
- ③ 厚揚げは短冊にきり油抜きをする
- ④ 鍋にみりんを入れて煮きり、だし汁を加えて一煮させる
- ⑤ ④に鶏肉、大根、人参、厚揚げを加えて煮る
- ⑥ ⑤が柔らかくなったらかぼちゃを加え煮る
- ⑦ ⑥にうどんを加えてさっと煮、しめじを加えて味噌を溶き入れ、葱も加える

1/27(火)

サンプル展示メニューです。
寒い冬にぴったり野菜豊富の
山梨県の郷土料理です！

