



～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～

# 令和7年度 1月分 献立表



塩尻市  
保育課

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
5・19 月	ちきんかれー かぶのゆかりあえ やさいじゅーす	じゃがいも／油／ 薄力粉／バター／ とうもろこし／コ コア／上白糖／粉 糖	鶏モモ	にんにく／しょうが／玉葱 ／人参／かぶ／きゅうり／ きゅべつ／しそ	おせんべい 麦茶 ここあけーき むぎちや	
6・20 火	ぶたにくのけちゃっぺいため ちゅうかさらだ はくさいのすーぶ ひとくちちーす	油／上白糖／かた くり粉／ごま油／ とうもろこし／せ んべい	豚モモ／ハム／ チーズ／寒天	玉葱／きゅべつ／青ピーマ ン／ぶなしめじ／チンゲン 菜／人参／もやし／はくさ い／りんご／バナナ／もも ／ぶどう	スイートポテト 麦茶 ふるーつみくすぜりー おせんべい	
7・21 水	まつかぜやき さんしょくあえ ほうれんそうのすましる ひとくちぜりー	かたくり粉／三温 糖／ごま／上白糖 ／スパゲッティ／ バター	鶏ひき肉／みそ／ わかめ／牛乳	玉葱／しょうが／きゅべつ ／きゅうり／人参／ほうれ んそう	桃のタルト 麦茶 わかめすばげってい きゅうにゅう	
8・22 木	さんぞくやき はくさいのおかかあえ とうふのみそしる はなみかん	三温糖／かたくり 粉／上新粉／油／ 食パン／マーガリ ン／上白糖	鶏モモ／かつお節 ／豆腐／みそ／き な粉／牛乳	しょうが／にんにく／人 参／玉葱／はくさい／きゅう り／ねぎ／だいこん／みか ん	一口ゼリー きなことーすと きゅうにゅう	
9 金	さわらのみそづけやき きりほしたいこんのまよふうさらだ かきたまじる りんご	三温糖／油／かた くり粉／精白米／ もち米	さわら／みそ／た まご／あずき	切り干しだいこん／きゅべ つ／きゅうり／人参／玉葱 ／みつば／りんご	いちごのスティックケー キ 麦茶 あんこおはぎ むぎちや	
13・26 火・月	すきやきどん ぶろっこりーさらだ はなみかん	しらたき／油／三温 糖／とうもろこし／ 白玉粉／米粉	豚モモ／焼き豆腐 ／牛乳／チーズ／ あおのり	玉葱／ねぎ／人参／しゅん ぎく／ブロッコリー／きゅ べつ／みかん	100%フルーツジュース あおのりちーすばん きゅうにゅう	
14・27 水・火	ちくせんに なます こまつなのみそしる ばなな	こんにゃく／三温 糖／油／上白糖	鶏モモ／みそ／煮 干し／牛乳	たけのこ／人参／生しいた け／ごぼう／さやえんどう ／だいこん／きゅうり／玉 葱／こまつな／バナナ	一口ゼリー ぼりぼりござかな きゅうにゅう	
15・28 木・水	かわなししゅうまい もやしのつなあえ たまねぎのすましる ひとくちちーす	かたくり粉／三温 糖／薄力粉／バ ター／上白糖	豚ひき肉／まぐろ ／チーズ／牛乳	玉葱／しょうが／グリン ピース／もやし／きゅうり ／人参／みずな／レモン	おせんべい 麦茶 れもんくっきー きゅうにゅう	
16 金	まかろにぐらたん ふれんちさらだ えのきのすーぶ ひとくちぜりー	マカロニ／とうも ろこし／油／薄力 粉／バター／上白 糖／精白米	鶏モモ／牛乳／チ ーズ／ベーコン	玉葱／人参／パセリ／き ゅべつ／きゅうり／えのきた け／のざわな	米粉のカップケーキ（メープル） 麦茶 のざわなちゃんづけおにぎり むぎちや	
23 金	さわらのみそづけやき きりほしたいこんのまよふうさらだ かきたまじる りんご	三温糖／油／かた くり粉／精白米	さわら／みそ／た まご／昆布	切干しだいこん／きゅべつ ／きゅうり／人参／玉葱／ みつば／りんご／えだまめ	いちごのスティックケー キ 麦茶 えだまめとこんぶのおにぎり むぎちや	
29 木	てづくりさつまあげ ふれんちさらだ えのきのすーぶ ひとくちぜりー	三温糖／かたくり 粉／油／上白糖／ 精白米	たら／みそ／ベー コン	れんこん／人参／ねぎ／ きゅべつ／きゅうり／えの きたけ／玉葱／のざわな	米粉のカップケーキ（メープル） 麦茶 のざわなちゃんづけおにぎり むぎちや	
30 金	とりにくのこうみやき かぶのあさづけ じゃがいものみそしる かんきつるい (ほんかん または はなみかん)	じゃがいも／ごま ／薄力粉／上白糖	鶏モモ／みそ／あ ずき／牛乳	にんにく／しょうが／ねぎ ／かぶ／きゅうり／きゅべ つ／人参／玉葱／ほんかん ／みかん	りんごのタルト 麦茶 くろごまあんまん きゅうにゅう	



- ※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。
- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ **太字**は、リクエスト献立になっています。
- ※ レシピ紹介 : 30日 黒ごまあんまん
- ※ 12~18か月: 13・26日 青のりチーズパン → カップケーキ  
: 14・27日 ぽりぼり小魚 → カップケーキまたはうす焼き
- ※ ひよこ : 9・23日 りんご → 一口ゼリー

1月のリクエスト給食は、  
16日 マカロニグラタン・・・・・・・ 大門保育園  
になります。お楽しみに♪

1月平均栄養価	
エネルギー	411 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	17.2 g
食塩相当量	2.0 g



## ～お正月～



お正月は、年神様を迎えて、その年の豊作や健康、幸福を願う伝統的な行事です。  
鏡もちを飾ったり、おせち料理を食べたりするのも、神様をお迎えするためのものです。

### ＜鏡もち＞

年神様へお供えするものです。

鏡もちの上にのせるみかんはその家が代々  
繁栄しますようにとの願いが込められています。

お供えした鏡もちを割って、おしるこなど  
にしてみんなで食べます。その鏡もちをい  
ただくことで神様の力を分けてもらうとともに、一年の無病息災を願います。

おしるこに使われるあずきの色には、邪氣  
を払う力があるとされ、新しい年を清々しく  
迎えると言う意味合いが込められています。

保育園では、「あんこおはぎ」を提供します。

### ＜おせち料理＞

年神様にお供えするごちそうです。

松風焼き、筑前煮、なます、田作り（ぽ  
りぼり小魚）など、おせち料理や使わ  
れる食材にはそれぞれに願いや意味が  
込められています。



1月の給食は、お正月にちなんだ  
献立を取り入れています。

- |        |                            |
|--------|----------------------------|
| 7・21日  | : 松風焼き                     |
| 9日     | : あんこおはぎ                   |
| 14・27日 | : 筑前煮<br>: なます<br>: ぽりぼり小魚 |



寒さに負けず  
元気に過ごそう！



# レシピ紹介 「黒ごまあんまん」



## ( 材料 5人分 )

生地	こしあん	75g
	黒ねりごま	15g
	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1弱
	上白糖	大さじ2弱
	水	100ml
	マフィンカップ	5個

※子どもの分量です。

## ( 作り方 )

- ① こしあんと黒ねりごまは混ぜておく。
- ② 薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖は合わせてふるい、水を加えさっくり混ぜ合わせる。
- ③ マフィンカップに②の生地を薄く入れ、その上に①をのせ、最後に②の生地をのせる。
- ④ ③を蒸気が上がった蒸し器に入れ、20分程蒸してできあがり。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	124kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	2.2g

