

令和6年1月分



- ☆は手作りおやつです
- ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0~2才児は「朝のおやつ」と「給食に主食」が付きます

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名  |                               |   | おやつ                     | 午後 | おやつ              | 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  | 乳児                      | 午前 | 幼児               | 午前 |
| 4<br>木  | ごはん<br>チキンカレー<br>切干大根の炒め煮<br>みかん缶                        | フランスパン/こめ/<br>じゃがいも/サラダ油<br>砂糖                           | 鶏肉モモ/牛乳/油<br>揚げ               | 玉ねぎ/人参/グリーン<br>ピース/切干しだいこ<br>ん/みかん缶/わかめ                   | ☆おにぎり<br><br>フランスパン     |    | 菓子               |    |
| 5<br>金  | ごはん<br>焼肉<br>大豆とひじきの煮物<br>みそ汁(ジャガイモネギ)<br>パン缶            | フランスパン/こめ/<br>サラダ油/砂糖/じゃ<br>がいも/すりごま<br>(白)              | 豚モモ/大豆/みそ<br>/鮭               | 生姜/にんにく/玉ね<br>ぎ/ピーマン/人参/<br>干ひじき/ねぎ/パ<br>イン缶/大根/七草セ<br>ット | ☆七草粥<br><br>フランスパン      |    | ☆七草粥             |    |
| 6<br>土  | ごはん<br>鶏肉のトマト煮込み<br>キャベツと人参の和え物<br>スープ(タマネギ コーン)         | パン/こめ/サラダ油<br>砂糖/ごま油                                     | 鶏肉モモ                          | 玉ねぎ/トマト缶/グ<br>リンピース/キャベツ<br>/人参/のり/コー<br>ン/わかめ            | ☆おにぎり<br><br>パン         |    | 菓子               |    |
| 9<br>火  | ごはん<br>松風焼き<br>紅白生酢<br>すまし汁(ふ ちんげん)<br>バナナ               | パン/こめ/砂糖/か<br>たくり粉/パン粉/す<br>りごま(白)/麩/フ<br>ランスパン          | 鶏ひき肉/みそ/牛<br>乳/チーズ            | 玉ねぎ/大根/人参/<br>チンゲンサイ                                      | フランスパン<br>チーズ<br><br>パン |    | 菓子<br>牛乳         |    |
| 10<br>水 | ごはん<br>ボークビーンズ<br>ツナサラダ<br>すまし汁(ふ だいこん)<br>みかん缶          | こめ/じゃがいも/サ<br>ラダ油/砂糖/エッグ<br>ケア/麩                         | 大豆/豚モモ/ツナ                     | 玉ねぎ/人参/トマト<br>缶/キャベツ/きゅう<br>り/大根/みかん缶/<br>なめ茸/昆布          | ☆なめたけごはん<br><br>バナナ     |    | ☆なめたけごはん         |    |
| 11<br>木 | ごはん<br>揚げ豆腐のそぼろあん<br>キャベツの塩昆布和え<br>すまし汁(鶏肉 ねぎ)<br>パン缶    | こめ/かたくり粉/サ<br>ラダ油/砂糖/すりご<br>ま(白)/ごま油/薄<br>力粉/黒砂糖/バター     | 豆腐/鶏ひき肉/鶏<br>肉モモ/牛乳           | 玉ねぎ/人参/キャ<br>ベツ/きゅうり/塩昆<br>布/ねぎ/パン缶                       | ☆黒糖蒸しパン<br><br>バナナ      |    | ☆黒糖蒸しパン<br>牛乳    |    |
| 12<br>金 | ごはん<br>カレイのごま味噌焼き<br>人参サラダ<br>すまし汁(ふ わかめ)<br>一口ゼリー/みかん   | パン/こめ/砂糖/す<br>りごま(白)/サラダ<br>油/麩/さつまいも                    | まがれい/みそ/牛<br>乳                | 人参/きゅうり/干し<br>ぶどう/わかめ                                     | ☆やきいも<br><br>パン         |    | ☆やきいも<br>牛乳      |    |
| 13<br>土 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>おおか和え<br>みそ汁(モヤシ キャベツ)                 | こめ/サラダ油/砂糖   | 豚モモ/糸けつり/<br>みそ               | 玉ねぎ/生姜/大根/<br>人参/きゅうり/も<br>やし/キャベツ/わか<br>め                | ☆おにぎり<br><br>みかん        |    | 菓子               |    |
| 15<br>月 | ごはん<br>筑前煮<br>キャベツとツナのサラダ<br>みそ汁(ふ ねぎ)<br>みかん缶           | パン/こめ/さといも<br>/こんにゃく/サラダ<br>油/砂糖/麩/さつま<br>いも/ホットケーキ<br>素 | 鶏肉モモ/ツナ/み<br>そ/豆乳/牛乳          | 人参/ごぼう/干し椎<br>茸/キャベツ/きゅう<br>り/ねぎ/みかん缶                     | ☆さつまいも蒸しパン<br><br>パン    |    | ☆さつまいも蒸しパン<br>牛乳 |    |
| 16<br>火 | ごはん<br>豆腐のミートローフ<br>キャベツとモヤシの中華あえ<br>みそ汁(わかめ えのき)<br>パン缶 | さつまいも/こめ/か<br>たくり粉/パン粉/ご<br>ま油/砂糖                        | 鶏ひき肉/豆腐/干<br>ひじき/みそ/ジョ<br>ア   | 玉ねぎ/人参/生姜/<br>キャベツ/もやし/わ<br>かめ/えのきたけ/パ<br>イン缶             | ☆おじや<br><br>さつまいものミルク煮  |    | 菓子<br>ジョア        |    |
| 17<br>水 | 食パン<br>ホワイトシチュー<br>グリーンサラダ<br>みかん                        | パン/食パン/じゃが<br>いも/サラダ油/エッ<br>クケア/こめ/砂糖                    | 鶏肉モモ/ツナ/油<br>揚げ/干ひじき          | 玉ねぎ/人参/グ<br>リン<br>ピース/キャベツ/<br>きゅうり/コーン                   | ☆ひじきごはん<br><br>パン       |    | ☆ひじきごはん          |    |
| 18<br>木 | ごはん<br>鮭フライ<br>大根ときゅうりのサラダ<br>田舎汁<br>一口ゼリー/みかん           | こめ/薄力粉/パン粉<br>/サラダ油/ごま油/<br>砂糖                           | しろさけ/みそ/鶏<br>肉むね/豆腐/豆乳<br>/牛乳 | 大根/きゅうり/人<br>参/かぼちゃ/ごぼ<br>う/ねぎ                            | ☆豆乳クッキー<br><br>バナナ      |    | ☆豆乳クッキー<br>牛乳    |    |
| 19<br>金 | ごはん<br>冬野菜カレー<br>キュウリとワカメの酢の物<br>黄桃缶                     | こめ/じゃがいも/サ<br>ラダ油/砂糖/食パン                                 | 鶏肉モモ/牛乳                       | れんこん/玉ねぎ/人<br>参/グリーンピース/<br>きゅうり/わかめ/黄<br>桃缶              | ☆ジャムサンド<br><br>パン       |    | 菓子<br>牛乳         |    |

令和6年1月分



- ☆は手作りおやつです
- ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0~2才児は「朝のおやつ」と「給食に主食」が付きます

| 日<br>曜               | 献立名  | 材 料 名   |                                     |  | おやつ                       |          | 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   | 乳 児                       | 午後<br>午前 | 幼 児            | 午後<br>午前 |
| 20<br>土              | ごはん<br>肉野菜炒め<br>わかめサラダ<br>みそ汁(ふ 大根)                        | パン/こめ/サラダ油<br>/かたくり粉/ごま油<br>/砂糖/麩               | 豚モモ/みそ                              | キャベツ/玉ねぎ/<br>ピーマン/わかめ/も<br>やし/人参/大根                | ☆おにぎり<br><br>パン           |          | 菓子             |          |
| 22<br>月              | ごはん<br>てりやきハンバーグ<br>キャベツとツナのサラダ<br>みそ汁(里芋 エノキ)<br>りんご/オレンジ | パン/こめ/かたくり<br>粉/砂糖/サラダ油/<br>さといも/フランスパ<br>ン     | 豚ひき肉/豆乳/ツ<br>ナ/みそ/ヨーグル<br>ト         | 玉ねぎ/キャベツ/<br>きゅうり/えのきたけ<br>/りんご/オレンジ               | ヨーグルト<br>フランスパン<br><br>パン |          | ヨーグルト<br>菓子    |          |
| 23<br>火              | ごはん<br>麻婆豆腐<br>パンサンスー<br>中華スープ<br>バイネ缶                     | こめ/サラダ油/ごま<br>油/砂糖/かたくり粉<br>/はるさめ/食パン/<br>マーガリン | 豆腐/豚ひき肉/み<br>そ/きな粉/牛乳               | オレンジ/人参/ピー<br>マン/ねぎ/にんにく<br>/きゅうり/コーン/<br>わかめ/バイネ缶 | ☆きなこサンド<br><br>オレンジ       |          | ☆きなこサンド<br>牛乳  |          |
| 24<br>水              | 食パン<br>ポテトミートグラタン<br>キャベツとみかんのサラダ<br>スープ(玉ねぎ 麩)            | 食パン/じゃがいも/<br>サラダ油/薄力粉/砂<br>糖/麩/こめ              | 豚ひき肉/チーズ/<br>牛乳                     | 玉ねぎ/キャベツ/<br>きゅうり/みかん缶/<br>わかめ                     | ☆おにぎり<br><br>バナナ          |          | 菓子<br>牛乳       |          |
| 25<br>木              | ごはん<br>ひき肉カレー<br>すき昆布の炒め煮<br>ぼんかん                          | 食パン/こめ/ごはん<br>/じゃがいも/サラダ<br>油/しらたき/砂糖/<br>かたくり粉 | 鶏ひき肉/牛乳/こ<br>んふ/油揚げ/きな<br>粉         | 玉ねぎ/人参   | ☆ミルクもち<br><br>食パン         |          | ☆ミルクもち         |          |
| 26<br>金              | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(なめこ ふ)<br>りんご/黄桃缶           | 米/砂糖/片栗粉/<br>じゃがいも/ふ/エッ<br>クケア/バター/グラ<br>ニュー糖   | 鶏肉/ツナ/みそ                            | 生姜/きゅうり/人参<br>/ねぎ/なめこ/りん<br>ご/ぼんかん/黄桃缶             | ☆おにぎり<br><br>ぼんかん         |          | ☆おにぎり          |          |
| ☆ たんぽぽぐみ リクエストメニュー ☆ |  |   |                                     |  |                           |          |                |          |
| 27<br>土              | ごはん<br>鶏肉の甘辛煮<br>キャベツとモヤシのドレッシング<br>みそ汁(わかめ ねぎ)            | パン/こめ/サラダ油<br>/砂糖                               | 鶏肉モモ/みそ                             | 玉ねぎ/ピーマン/<br>キャベツ/もやし/人<br>参/わかめ/ねぎ                | ☆おにぎり<br><br>パン           |          | 菓子             |          |
| 29<br>月              | ごはん<br>煮魚(さわら)<br>磯香和え<br>田舎汁<br>りんご/オレンジ                  | パン/こめ/砂糖/薄<br>力粉/じゃがいも/パ<br>ター/サラダ油/粉糖          | みそ/鶏肉むね/豆<br>腐/牛乳                   | こまつな/人参/のり<br>/かぼちゃ/こほう/<br>ねぎ/りんご/オレンジ            | ☆ポテトドーナツ<br><br>パン        |          | ☆ポテトドーナツ<br>牛乳 |          |
| 30<br>火              | ごはん<br>豚肉とねぎのいため煮<br>もやしのごま和え<br>みそ汁(豆腐 なめこ)<br>みかん        | こめ/サラダ油/砂糖<br>/すりごま(白)/食<br>パン/エックケア            | 豚モモ/ツナ/みそ<br>/豆腐/しらす干し<br>/牛乳       | オレンジ/玉ねぎ/ね<br>ぎ/もやし/きゅうり<br>/人参/なめこ/のり             | ☆しらすトースト<br><br>オレンジ      |          | ☆しらすトースト<br>牛乳 |          |
| 31<br>水              | ごはん<br>鶏肉のみそマヨネーズ<br>ほうれん草の納豆和え<br>すまし汁(油あげ ねぎ)<br>黄桃缶     | こめ/エックケア/砂<br>糖/サラダ油/食パン                        | 鶏肉モモ/みそ/納<br>豆/糸けつり/油揚<br>げ/のむヨーグルト | にんにく/生姜/ほう<br>れんそう/人参/大根<br>/ねぎ/黄桃缶                | ☆ジャムサンド<br><br>みかん        |          | 菓子<br>のむヨーグルト  |          |
| 月平均栄養価               |  | 乳 児   | エネルギー 460kcal                       | たんぱく質 18.2g  | 脂質 15.2                   | 塩分 1.5g  |                |          |
|                      |  | 幼 児   | エネルギー 533kcal                       | たんぱく質 22.1g  | 脂質 17.5g                  | 塩分 1.8g  |                |          |

### 旬の食材

カリフラワー 大根 野沢菜  
オレンジ きんかん みかん  
わかざぎ

＊みかんが美味しいこの季節♪  
柑橘類はビタミンCが豊富

免疫力がアップし、風邪予防効果があり  
ます

### 七草がゆ

年末年始休みでごちそうを食べた後は、  
春の七草が入った「七草がゆ」を食べ、  
胃腸をいたわりましょう。

保育園では7日が日曜日なので、  
5日(金)のおやつに出します。

子供たちに食べやすいように、  
出汁を効かせ、鮭フレークも入れて作ります  
ご家庭でもぜひお試しあれ

～ 材料 ～  
春の七草セット 鮭フレーク だし 塩 ごま ごはん 水