

2024年1月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
05 (金)	きつねうどん (エビとツナの和風サラダ 田作り(完了:タイの煮物))	ゆでうどん、マカロニ、三温糖、上白糖、油、白ごま	牛乳、油揚げ、えび(むき身)、シーチキン、煮干し、きな粉、マヨドレ	キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶	にんじんせんべい マカロニのおべり 牛乳
06 (土)	チキンライス 和風ポトフ	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、ハセリ	ウイナー 焼き芋 牛乳
09 (火)	プリの照り焼き 紅白なます 豆腐と水菜のみそ汁	七分つき米、米、上白糖、片栗粉、三温糖	牛乳、ふり、絹ごし豆腐、みそ	だいこん、にんじん、七草、たまねぎ、水菜、かぶ、かぶ菜、ゆず葉	ウイナー 七草がゆ 牛乳
10 (水)	豚前煮 (ほうれん草の白和え 赤飯)	クロワッサン、もち米、米、じゃがいも、白ごま、上白糖、油、三温糖、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズキッス、あずき(乾)、みそ、高野豆腐	にんじん、だいこん、ほうれん草、ごぼう、三度豆、ひじき、干しいたけ	ポテトフライ クロワッサン(0歳、ロールパン) チーズ 牛乳
11 (木)	豚肉の生煮焼き 黒豆煮 粕汁	七分つき米、小麦粉、上白糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、大豆、みそ、桜えび	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、つきごんにやく、青ねぎ、にら、しょうが	レーズン チヂミ 牛乳
12 (金)	5日寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティックトマト 大根と玉ねぎのみそ汁	米、上白糖、油、揚げ油、片栗粉、三温糖	調製豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、オレジン天然果汁、たまねぎ、だいこん、にんじん、たけのこ(水煮)、かんとん、干しいたけ、わかめ、しょうが、刺み焼きのり、にんにく	にんじんせんべい 米粉のココア蒸しパン フルーツゼリー 豆乳
13 (土)	ミックスピラフ ポークビーンズ	米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、セロリ、粒コーン缶、ハセリ	レーズン 米粉のココアマルブルクッキー 牛乳
15 (月)	松風焼き 白菜ときゅうりのおかか和え 月手まり麩のすまし汁	七分つき米、食パン、片栗粉、マーガリン/ソフトタイプ、ふ、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、こしあん(生)、みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、あおのり	にんじんせんべい あんバタートースト 牛乳
16 (火)	ラクキー人参デゾ ビーフカレー(完了:肉じゃが) ごぼうサラダ さつま芋フライ	米、さつまいも、じゃがいも、メーフルシロップ、油、揚げ油、白ごま、三温糖	牛乳、絹ごし豆腐、牛肉(もも)、マヨドレ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、つきごんにやく、三度豆、粒コーン缶	レーズン 【本朝製しちくまちゃんのおつけき】 ホットケーキ 牛乳
17 (水)	チキン南蛮 キャベツとコーンのサラダ かぶとめじのみそ汁	七分つき米、マヨネーズ、油、グラニュー糖、上白糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、みそ	キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、しめじ、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイン缶、粒コーン缶、たまねぎ、レモン果汁、ハセリ	ウイナー フルーツヨーグルト 牛乳
18 (木)	豚肉のすき焼き風炒め かぼちゃの倉め煮 小松菜と舞茸のみそ汁	七分つき米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、ピザ用チーズ、みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、まいたけ、白ねぎ、にんじん、しらたき	にんじんせんべい じゃがチーズ 牛乳
19 (金)	ガ/オライス 中華サラダ キャベツとツナの和風スープ	七分つき米、ロールパン、はるまきめ、油、ごま油、上白糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、にんじん、しめじ、生わかめ、レモン果汁、にんにく	干し芋 黒糖ロール みかん 牛乳

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 (土)	チキンライス 和風ポトフ	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、ハセリ	ウイナー 焼き芋 牛乳
22 (月)	きつねうどん (エビとツナの和風サラダ 月田作り(完了:タイの煮物))	ゆでうどん、小麦粉、三温糖、マールシロップ、油、白ごま	牛乳、油揚げ、えび(むき身)、シーチキン、煮干し、マヨドレ	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶	にんじんせんべい ココアクッキー みかん 牛乳
23 (火)	プリの照り焼き 紅白なます 豆腐と水菜のみそ汁	七分つき米、ビーフン、上白糖、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、ふり、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、もやし、水菜、にら、ゆず葉	みかん 炒めビーフン 牛乳
24 (水)	豚前煮 (ほうれん草の白和え 赤飯)	もち米、米、じゃがいも、焼ふ、マーガリン/ソフトタイプ、白ごま、上白糖、油、グラニュー糖、三温糖、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、あずき(乾)、みそ、高野豆腐、きな粉	りんご、にんじん、だいこん、ほうれん草、ごぼう、三度豆、ひじき、干しいたけ	干し芋 きなこの麺ラスク リンゴ 牛乳
25 (木)	松風焼き 白菜ときゅうりのおかか和え 月手まり麩のすまし汁	七分つき米、小麦粉、マーガリン/ソフトタイプ、グラニュー糖、さつまいも、片栗粉、ふ、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、あおのり	ウイナー さつまいもクッキー 牛乳
26 (金)	豚肉の生煮焼き 黒豆煮 粕汁	さつまいも、七分つき米、上白糖、油、黒ごま	調製豆乳、豚肉(もも)、大豆、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、つきごんにやく、青ねぎ、しょうが	にんじんせんべい うさぎの茶巾 豆乳
27 (土)	ミックスピラフ ポークビーンズ	米、メーフルシロップ、油	牛乳、絹ごし豆腐、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、セロリ、粒コーン缶、ハセリ	レーズン 米粉のホットケーキ 牛乳
29 (月)	中華丼 チキンチキンごぼう たたき胡瓜	七分つき米、片栗粉、油、上白糖、ごま油、小麦粉、薄力粉(学校給食用)、強力粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、豚ひき肉	はくさい、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	にんじんせんべい 肉まん 牛乳
30 (火)	ビーフカレー(完了:肉じゃが) ごぼうサラダ さつま芋フライ	米、さつまいも、じゃがいも、ロールパン、油、揚げ油、グラニュー糖、白ごま、三温糖	牛乳、牛肉(もも)、マヨドレ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、つきごんにやく、三度豆、粒コーン缶	ウイナー ラスク 牛乳
31 (水)	チキン南蛮 キャベツとコーンのサラダ かぶとめじのみそ汁	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、油、上白糖、バター	牛乳、鶏もも肉、みそ	キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、しめじ、粒コーン缶、たまねぎ、レモン果汁、ハセリ	レーズン スイートポテト 牛乳

5、9～11、15日はおせちウィークです。

保育初めの5日、9日～11日、15日にかけては「おせちウィーク」と題して、おせち料理を1品または2品ずつ提供します。実際におせちを食べながら習わしを伝えることで、より理解が深まると思います。

26日(金)は「和菓子の日」です。

今月は「うさぎの茶巾」です。さつま芋の皮で耳、黒ごまで目を表現したいと思います。

【今月の旬の食材】

プリ、大根、金時人参、ごぼう、白菜、ほうれん草、ゆず、みかん

今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	519 / 415 (kcal)
タンパク質	21.1 / 15.8 (g)
脂質	17.6 / 13.8 (g)
食塩	2.0 / 1.5 (g)