



1月の献立表

2024年01月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
04木	干し芋	メキシカンライス 豆腐とわかめのスープ 粉ふき芋 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、オリーブ油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐、チーズ、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれんそう(冷凍)、わかめ(乾)、きざみのり、パセリ	牛乳 ツナスパゲティー チーズ
05金	ごぼうスティック	ご飯 麩のすまし汁 魚の梅みそ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、焼ふ(車ふ)、三温糖	たら、納豆、いわし(煮干し)、淡色みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、だいこん、七草、ねぎ、にんじん、かぶ、うめ干し、かぶ・葉	お茶 七草がゆ 煮干し
06土	煮干し	マーボー丼 スープ(ほうれん草・椎茸) フルーツ	胚芽米、ごま油、片栗粉、ごま、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、しいたけ、ほうれんそう、かぶ、ねぎ、かぶ・葉、にら、しょうが、塩こんぶ、にんにく、焼きのり	お茶 おかかおにぎり かぶの塩昆布あえ
09火	干し芋	ドライカレー はくさいとじゃこのサラダ 福神漬 フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、ごま油、きび砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、しらす干し	みかん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、福神漬、コーン缶、にんにく	牛乳 黒糖蒸しパン 胡瓜スティック
10水	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(ねぎ・豆腐) 鯖の照り焼き ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉	いちご、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、にら、にんじん、こんぶ(だし用)	牛乳 チヂミ こんぶ
11木 おもちゃつき	人参スティック	とん汁うどん きゅうりとチーズの酢の物 フルーツ (幼児)おもちゃ	ゆでうどん、もち米、さといも、なたね油、きび砂糖、蒸し切干しいも	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ、チーズ、しらす干し、きな粉	みかん、だいこん、きゅうり、みかん缶、パイン缶、にんじん、ごぼう、みかん缶、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	お茶 フルーツヨーグルト (幼児)揚げせんべい (乳児)干し芋
12金	かぼちゃの煮物	ご飯 スープ(わかめ・玉ねぎ) 鶏ささみの粉チーズ焼き 洋風さんびら フルーツ	胚芽米、なたね油、パン粉、小麦粉、オリーブ油、ごま油	鶏ささみ、焼き豚、卵、ベーコン(卵なし乳含む)、いわし(煮干し)、粉チーズ	みかん、れんこん、たまねぎ、にんじん、パセリ、ピーマン、わかめ(乾)、にんにく	お茶 焼き豚チャーハン 煮干し
13土	煮干し	ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さつまいも、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま油、きび砂糖、ごま(乾)	豚肉(ロース・脂身付)、なると、しらす干し(半乾燥)	いちご、キャベツ、緑豆もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にら、こまつな	お茶 青菜としらすのおにぎり ゆでブロッコリー
15月	チーズ	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) あじの香り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、なたね油、片栗粉、オリーブ油、きび砂糖	あじ、たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、調製豆乳、バター	みかん、キャベツ、チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、焼きのり	お茶 たらこうどん しゃきしゃきれんこん
16火	ゆでさつま芋	コッペンパン かぶのスープ 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーの三色サラダ フルーツ	コッペンパン(乳・卵なし)、胚芽米、なたね油、ごま	鶏もも肉	いちご、ブロッコリー、だいこん、かぶ、にんじん、マーメレード・低糖度、コーン缶、かぶ・葉、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり 大根スティック
17水	きゅうりスティック	ご飯 すまし汁(干し椎茸・小松菜) 豚肉のごまみそだれ かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、コッペンパン(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご、かぼちゃ、いちごジャム、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけ	牛乳 いちごジャムサンド 人参スティック
18木	ブロッコリーのごま和え	メキシカンライス 豆腐とわかめのスープ 粉ふき芋 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、オリーブ油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐、チーズ、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ほうれんそう、わかめ(乾)、きざみのり、パセリ	牛乳 ツナスパゲティー チーズ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー573kcal・たんぱく質23.3g・脂質16.8g)
 材料の食材は都合により変更になる場合があります。
 11日(木)はおもちつき、27日(金)は誕生会メニューです。



献立表



2024年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
19 金	ごぼう スティック	ご飯 麩のすまし汁 魚の梅みそ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、焼ふ(車ふ)、 きび砂糖	たら、納豆、いわし(煮 干し)、淡色みそ	りんご、ほうれんそう、 もやし、にんじん、えの きたけ、はくさい、だい こん、ねぎ、うめ干し	お茶 雑炊 煮干し
20 土	煮干し	マーボー丼 スープ(ほうれん草・しいたけ) フルーツ	胚芽米、ごま油、片栗 粉、ごま(むき)、きび 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	みかん、しいたけ、ほう れんそう、かぶ、ねぎ、 かぶ・葉、にら、しょう が、塩こんぶ、にんに く、焼きのり	お茶 おかかおにぎり かぶの塩昆布あえ
22 月	チーズ	ご飯 みそ汁(なめこ・玉葱) 鮭の塩焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、マカロニ、な たね油、きび砂糖	牛乳、べにさげ、木綿 豆腐、豆みそ、鶏ひき 肉、凍り豆腐	いちご、たまねぎ、ごぼ う、なめこ、にんじん、 しらたき、グリーンピー ス、焼きのり、干しい たけ	牛乳 いそべマカロニ ごぼうスティック
23 火	干し芋	ドライカレー はくさいとじゃこのサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂 糖、ごま油、きび砂糖、 なたね油	牛乳、豚ひき肉、豆 乳、しらす干し	みかん、たまねぎ、はく さい、きゅうり、チンゲ ンサイ、ピーマン、にん じん、福神漬、コー ン缶、にんにく	牛乳 黒糖蒸しパン 胡瓜スティック
24 水	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(ねぎ・豆腐) 鯖の照り焼き ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆 腐、豚ひき肉、鶏も も肉	いちご、ほうれんそう、 ねぎ、しめじ、にら、に んじん、こんぶ(だし 用)	牛乳 チヂミ こんぶ
25 木	人参 スティック	とん汁うどん きゅうりとチーズの酢の物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 蒸し切干しいも、さとい も、なたね油、きび砂 糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、鶏もも肉(皮付 き)、豆みそ、チーズ、 しらす干し	みかん、だいこん、きゅう り、にんじん、ごぼう、たま ねぎ、みかん缶、ねぎ、グ リンピース、干しいたけ、 カットわかめ	お茶 ケチャップライス 干し芋
26 金 誕生会	かぼちゃ の煮物	ご飯 みそ汁(さつまいも・油揚げ) チキンカツ 大根とホタテのサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳 なし)、さつまいも、き び砂糖、パン粉、マヨド レ(卵・乳なし)、なたね 油、小麦粉	牛乳、鶏むね肉、ツナ 油漬缶、バター、卵、 油揚げ、豆みそ、ほた て貝柱水煮缶	いよかん、りんご、だい こん、にんじん、きゅう り、パセリ	牛乳 りんご (幼児)キャラメルパ ウンドケーキ (乳児)ツナサンド
27 土	煮干し	ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さ つまいも、マヨドレ(卵 乳なし)、ごま油、きび 砂糖、ごま(乾)	豚肉(ロース・脂身付)、 なたね油、しらす干し(半 乾燥)	いちご、キャベツ、緑 豆もやし、ブロッコ リー、たまねぎ、にん じん、にら、こまつな	お茶 青菜としらすのおにぎり ゆでブロッコリー
29 月	チーズ	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) あじの香り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 片栗粉、なたね油、オ リーブ油、きび砂糖	あじ、たらこ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、調製豆乳、バター	みかん、キャベツ、チ ンゲンサイ、れんこん、 たまねぎ、えのきたけ、 にんにく、焼きのり	お茶 たらこうどん しゃきしゃきれんこん
30 火	ゆで さつま芋	コッペパン かぶのスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの三色サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、なたね 油、ごま	鶏もも肉	いちご、ブロッコリー、だい こん、かぶ、にんじん、 マーマレード・低糖度、 コーン缶、かぶ・葉、カッ トわかめ	お茶 わかめおにぎり 大根スティック
31 水	きゅうり スティック	ご飯 すまし汁(干し椎茸・小松菜) 豚肉のごまみそだれ かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、きび砂 糖、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(ロース・脂 身付)、米みそ(淡色辛 みそ)、バター	りんご、かぼちゃ、にん じん、いちごジャム、こ まつな、ねぎ、しょう が、干しいたけ	牛乳 いちごジャムサンド 人参スティック

今月の果物は、みかん、りんご、いちご、オレンジ等になります。

