



令和6年

# 1月の献立

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
4 (木)	牛乳	<b>希望保育</b>		<b>お弁当・水筒持参</b>	お菓子 お茶
5 (金)	牛乳	ポークカレー コーンサラダ 味付け小魚 みかん	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 カレールウ(乳・牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 コーン 胡麻ドレッシング(卵) 味付け小魚 みかん	七草がゆ お茶
6 (土)	牛乳	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ	スパゲティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ ケチャップ 砂糖 パセリ ゼリー パナナ	お菓子 お茶
9 (火)	牛乳	白身魚の西京焼き 大根のみそ汁 チンゲン菜の煮ひたし オレンジ	ごはん	米 白身魚 白みそ みりん 酒 チンゲン菜 人参 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん 大根 白菜 ねぎ だし汁 みそ オレンジ	アップルポテト 牛乳(幼児) お茶(乳児)
10 (水)	牛乳	ふわふわ丼 ポテトサラダ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 豆腐 卵 玉ねぎ 人参 鮭 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん じゃが芋 ハム(卵・乳) 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) 塩コショウ グレープフルーツ	回転焼 牛乳(幼児) お茶(乳児)
11 (木)	牛乳	血うどん 胡瓜の酢の物 みかん	血うどん	揚げそば 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ もやし うずら卵 ねぎ 鶏ガラ しょうゆ 胡瓜 ちりめんじゃこ 春雨 わかめ 酢 砂糖 淡口しょうゆ みかん	おぜんざい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
12 (金)	牛乳	ビーフシチュー ヨーグルト ブロッコリーのおひたし りんご	ロールパン	ロールパン(卵) 牛肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 マッシュルーム グリンピース ビーフウ(乳・牛脂) ブロッコリー かつお節 しょうゆ ヨーグルト りんご	えびせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
13 (土)	牛乳	ラーメン ゼリー オレンジ	中華麺	中華麺 焼き豚 もやし コーン ねぎ ウェイパー しょうゆ ゼリー オレンジ	
15 (月)	牛乳	鮭のごま焼き 切り干し大根煮 豚のみそ汁 グレープフルーツ	ごはん	米 鮭 胡麻ドレッシング(卵) 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん 豚 わかめ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ	フルーツサンド 牛乳(幼児) お茶(乳児)
16 (火)	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 茶碗蒸し キャベツのゆかり和え オレンジ	セルフおにぎり (幼児)	米 ふりかけ ちくわ(卵) 天ぷら粉(卵) 青のり 油 卵 鶏肉 かまぼこ(卵) えのき 三つ葉 だし キャベツ ゆかり オレンジ	塩せんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
17 (水)	牛乳	豚丼 ひじきサラダ チーズ りんご	麦入りごはん	米 大麦 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん ひじき ツナ キャベツ 胡瓜 カイワレ 胡麻ドレッシング(卵) チーズ りんご	ココア蒸しパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
18 (木)	牛乳	筑前煮 焼ししゃも きのこスープ オレンジ	ごはん	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん ししゃも しめじ えのき 舞茸 鶏ガラ 淡口しょうゆ パセリ オレンジ	ビスケット 野菜ジュース
19 (金)	牛乳	キーマカレー ホワイトサラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ナス しめじ トマト缶 生姜 にんにく カレールウ(乳・牛脂) ブロッコリー カリアフラワー りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ(卵) 味付け小魚 グレープフルーツ	コンフレーク 牛乳
20 (土)	牛乳	焼きそば ゼリー オレンジ	中華麺	中華麺 豚バラ キャベツ 人参 もやし ビーマン ソース ゼリー オレンジ	お菓子 お茶
22 (月)	牛乳	赤魚のマヨしょうゆ焼 三色おひたし にゅうめん グレープフルーツ	ごはん	米 赤魚 マヨネーズ(卵) しょうゆ ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
23 (火)	牛乳	肉じゃが(カレー味) 白菜のなめたけ和え りんご	ごはん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 糸こんにゃく グリンピース だし しょうゆ 砂糖 みりん カレー粉 白菜 なめたけ りんご	あられ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
24 (水)	牛乳	中華丼 海藻サラダ チーズ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ もやし うずら卵 ねぎ きくらげ 鶏ガラ しょうゆ 海藻ミックス キャベツ ポン酢 チーズ グレープフルーツ	焼き芋 牛乳(幼児) お茶(乳児)
25 (木) 誕生会	牛乳	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのゴマ和え 野菜スープ ゼリー いちご	わかめ おにぎり	米 わかめふりかけ 合挽きミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ パセリ ゼリー いちご	いちごショートケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
26 (金)	牛乳	クリームシチュー レンコンサラダ 味付け小魚 オレンジ	ソフトフランス	ソフトフランス(卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ブロッコリー 牛乳 クリームルウ(乳) レンコン ツナ 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) 味付け小魚 オレンジ	ボン菓子 牛乳(幼児) お茶(乳児)
27 (土)	牛乳	ナポリタン ゼリー パナナ	スパゲティ	スパゲティ ベーコン(卵・乳) 玉ねぎ ビーマン コーン ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ	お菓子 お茶
29 (月)	牛乳	鯖の佃煮焼き 小松菜の白和え かき玉汁 りんご	ごはん	米 鯖 ゆず しょうゆ みりん 酒 小松菜 木綿豆腐 人参 糸こんにゃく ちくわ(卵) ごま しょうゆ 砂糖 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ りんご	きな粉菓子 牛乳(幼児) お茶(乳児)
30 (火)	牛乳	野菜炒め 蒸しシュウマイ 白菜のみそ汁 オレンジ	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン しめじ もやし 鶏ガラ しょうゆ シュウマイ(卵) 白菜 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ	りんごと紅茶のバウンドケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
31 (水)	牛乳	ピザハッピー 焼ポテト ワカメスープ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 合挽きミンチ 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 もやし 塩 ごま油 ごま ポテト わかめ ねぎ ごま 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ	ヨーグルト ウエハース お茶

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください

エフロンマークのある日はエフロン・三角巾を持ってきてください

