

1月 献立表



令和6年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
4 木	ハヤシライス (ご飯) フレンチサラダ	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉	玉葱 人参 しめじ えのき トマト缶 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 みかん缶	ハヤシルー 油 酢 砂糖 塩 こしょう
5 金	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯) かきたま汁 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 合挽ミンチ 卵 きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん えのき ネギ みかん	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 片栗粉 蒸しパン粉 バター
6 土	肉わかめうどん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 牛肉 わかめ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ バナナ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
9 火	お弁当の日	牛乳 お菓子	お茶 七草粥		七草	米 醤油 みりん 塩
10 水	魚のフライ (ご飯) スティック胡瓜 ミネストローネ みかん	牛乳 チーズ	牛乳 スイートポテト	牛乳 鯖 卵 ベーコン 生クリーム 卵	胡瓜 玉葱 人参 かぶ キャベツ トマト缶 パセリ みかん	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ソース マカロニ ケチャップ コンソメ さつま芋 砂糖 バター
11 木	ビーフカレー (ご飯) ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 シーチキン ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	じゃが芋 油 カレールー 砂糖 塩 こしょう マヨネーズ
12 金	五目厚焼き卵 (ご飯) ミニトマト 納豆 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 豆乳もち	牛乳 鶏ミンチ 卵 納豆 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 ミニトマト ネギ	塩 砂糖 醤油 じゃが芋 片栗粉
13 土	和風スパゲティー 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	鶏肉 飲むヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき ほうれん草 エリンギ にんにく バナナ	スパゲティー麺 油 醤油 コンソメ 塩 酒
15 月	魚の照り焼き (ご飯) 甘酢和え 黒豆 お雑煮風	牛乳 お菓子	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳 鯖 黒豆 鶏肉 かまぼこ 卵	生姜 かぶ 人参 大根 ほうれん草 干し椎茸	醤油 砂糖 みりん 酢 塩 里芋 花麩 小麦粉 バター ベーキングパウダー アーモンド アーモンド粉
16 火	チキンナゲット (ご飯) 元気サラダ 味噌汁 いちご	牛乳 ゼリー	牛乳 グリーンケーキ	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 ひじき 卵 ハム かつお節 水晶昆布 油揚げ わかめ 味噌 生クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 大根 ネギ ほうれん草 苺	塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 コンソメ 油 マヨネーズ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ホットケーキミックス バター ポッカレモン
17 水	おでん風 (ゆかりご飯) 胡麻和え みかん	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 丸天 厚揚げ かまぼこ すりごま	人参 大根 キャベツ 胡瓜 みかん	蒟蒻 里芋 砂糖 塩 醤油 酒
18 木	コーンクリームシチュー (パン) ハムサラダ カップdeヤクルト	牛乳 ゼリー	お茶 カルシウムおにぎり	牛乳 鶏肉 ハム チーズ しらす干し	玉葱 人参 しめじ コーン クリームコーン もやし 胡瓜 青じそ	じゃが芋 油 シチュールー 酢 砂糖 塩 こしょう 油 カップdeヤクルト 米 麦 醤油
19 金	食育の日 赤飯 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 くずかけ	牛乳 お菓子	牛乳 フレンチトースト	牛乳 小豆 黒ごま 鮭 ひじき 油揚げ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 卵	人参 いんげん 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸	米 もち米 塩 油 醤油 みりん 砂糖 里芋 蒟蒻 片栗粉 食パン バター バニラエッセンス
20 土	ちゃんぽん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
22 月	鶏の唐揚げ (ご飯) 昆布和え かきたま汁 ヤクルト	牛乳 お菓子	お茶 芋ぜんざい	鶏肉 塩昆布 すりごま 卵 小豆	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 えのき ほうれん草	醤油 こしょう 油 酒 塩 片栗粉 さつま芋 砂糖 ヤクルト
23 火	麻婆豆腐 (ご飯) たたき胡瓜 みかん	牛乳 チーズ	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ごま きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 みかん バナナ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 酢
24 水	マカロニグラタン (パン) ミニトマト 大根とベーコンのスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ベーコン	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム ミニトマト 大根 しめじ チンゲン菜	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう パン粉 醤油
25 木	すき焼き風煮 (ご飯) キャベツとりんごサラダ ヤクルト	牛乳 お菓子	お茶 ひじきおにぎり	牛肉 豆腐 ひじき しらす干し	玉葱 人参 白菜 白ネギ えのき 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 りんご	じゃが芋 糸蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 酢 塩 こしょう 油 ヤクルト 米 酒
26 金	八宝菜 (ご飯) 金時豆の甘煮 いちご	牛乳 ゼリー	牛乳 肉まん	牛乳 豚肉 豆腐 金時豆	玉葱 人参 白菜 ピーマン 竹の子 干し椎茸 生姜 にんにく 苺	ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 砂糖 片栗粉 油 肉まん
27 土	カレーうどん 牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉	玉葱 人参 しめじ ネギ バナナ	うどん麺 カレールー 醤油
29 月	高野豆腐の卵とじ (ご飯) 納豆 味噌汁 一口ゼリー	牛乳 お菓子	お茶 フルーツヨーグルト	高野豆腐 鶏ミンチ 卵 わかめ 味噌 納豆 ヨーグルト	玉葱 人参 竹の子 しめじ ネギ バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	油 中華だし 醤油 塩 こしょう 酒 みりん 麩 一口ゼリー 砂糖
30 火	リクエストメニュー 魚の竜田揚げ (ご飯) 切干大根の煮物 味噌汁 みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 ブルーベリーと チーズのケーキ	牛乳 鯖 天ぷら 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵 クリームチーズ	生姜 切干大根 人参 玉葱 ネギ みかん	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 みりん ホットケーキミックス バター ポッカレモン ブルーベリージャム
31 水	白菜と肉団子のスープ (ご飯) 即席漬け いちご	牛乳 チーズ	ジョア お菓子	鶏ミンチ ごま	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 苺	片栗粉 醤油 酒 中華だし 塩 ジョア

※3時のおやつは、手作りおやつです。

春の七草(七草がゆ)

七草がゆに使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。新春に摘むことができる七種の野草が入ったおかゆを食べて、1年間の無病息災を願いましょう。

七草がゆの習慣は江戸時代に広まったとされており、日本では古くから生命力の強い野草は万病に効き目があると信じられてきました。お正月の御馳走で疲れた胃腸を整え、ビタミンを補う効果も期待できます。

春の七草: せり、なずな、ごぎょう、はこべら、すずな、すずしろ、ほとけのざ

七草には、ビタミンA、B、Cやカルシウムなどのミネラルが豊富です。

* 1/30の給食・おやつはくま組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉



