



令和6年 1月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他		
4	木	お弁当の日					せんべい	せんべい
5	金	カレーライス チーズ ほうれん草ソテー オレンジ	豚肉 チーズ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ ほうれん草、人参 オレンジ	精白米、じゃが芋、油、片栗粉 バター、油	●カレールー	わらび餅風寒天	砂糖、寒天、きな粉、塩
6	土	わかめごはん 大根のそぼろ煮 ニラのスープ バナナ	鶏肉	炊き込みわかめ 大根 ニラ、人参、玉ねぎ バナナ	精白米 油、砂糖		さつま芋おにぎり	精白米、さつま芋、塩、酒
8	月	成人の日						
9	火	麦ごはん さばの味噌煮 キャベツサラダ 豆腐の清汁 オレンジ	さば 豆腐	生姜 きゅうり、キャベツ わかめ、水菜 オレンジ	精白米、大麦 砂糖 コーン缶、マヨドレ	味噌、酒 こしょう	七草がゆ	精白米、しらす干し、大根、かぶ せり、塩、酒
10	水	わかめラーメン ◆きんぴらごぼう 小松菜としめじの煮びたし バナナ	豚肉	人参、白菜、もやし 乾しいたけ、わかめ ごぼう、人参 小松菜、しめじ バナナ	●中華めん、コーン缶 油、砂糖、ごま	鶏ガラ、しょうゆ こしょう しょうゆ しょうゆ、酒、かつお節	おかか&チーズおにぎり	精白米、かつお節、しょうゆ チーズ
11	木	炊き込みご飯 黒豆の含め煮 春雨の酢の物 味噌汁 バナナ	鶏肉 黒豆	人参、しめじ ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、さつま芋、砂糖 砂糖 春雨、砂糖、ごま油	塩、しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ、酢 味噌、かつお節	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト、砂糖 油、米粉、BP 脱脂粉乳
12	金	ミートソースドリア ブロッコリーの香りとえ 農家のスープ みかん	豚肉、チーズ、マーガリン	玉ねぎ、人参、しめじ、トマトジュース	精白米、片栗粉 しょうゆ、ごま油	ケチャップ、ウスター、鶏ガラ 砂糖、こしょう	おからクッキー	おから、米粉、BP、 バター、砂糖、ごま
13	土	鶏ごぼろ 塩昆布あえ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ ブロッコリー、キャベツ、人参、塩昆布 オレンジ	精白米、片栗粉、油	しょうゆ、みりん、塩、酒	若菜おにぎり	精白米、若菜ふりかけ
15	月	麦ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華あえ かぼちゃの煮物 りんご	豆腐、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 ピーマン、青ねぎ ひじき、小松菜 かぼちゃ りんご	精白米、大麦 油、片栗粉 コーン缶、砂糖、ごま油 砂糖	赤味噌 酢、しょうゆ しょうゆ	フルーツきんとん	さつま芋、牛乳、砂糖、レーズン パン缶
16	火	お弁当の日					ジャムサンド	●食パン、いちごジャム
17	水	肉うどん 煮しめ ゆかりあえ りんご	豚肉	玉ねぎ、生しいたけ、青ねぎ 大根、人参 きゅうり、キャベツ、人参 りんご	●干しうどん、砂糖、油 里芋、砂糖 ゆかり	しょうゆ、塩、かつお節 しょうゆ、かつお節	鶏雑炊	精白米、鶏肉、玉ねぎ 人参、白菜、しょうゆ、塩、酒 青ねぎ
18	木	麦ごはん ◆ししやもの磯辺揚げ コーンスープ オレンジ	ししやも	青のり 小松菜、人参、もやし 玉ねぎ、チンゲンサイ、パセリ オレンジ	精白米、大麦 米粉、油 ごま油、ごま 油、コーン缶	しょうゆ 鶏ガラ、こしょう	キャンディーポテト	さつま芋、みかんジュース 砂糖、バター、油
19	金	麦ごはん ピザ風オムレツ 菜果なます なめこの味噌汁 みかん	★卵、ツナ缶、チーズ 油揚げ	玉ねぎ、ピーマン 大根、きゅうり、りんご なめこ、わかめ、玉ねぎ、人参 みかん	精白米、大麦 ごま、砂糖	ケチャップ しょうゆ、酢 味噌、かつお節	バナナケーキ	米粉、バナナ BP、バター、豆腐 砂糖、豆乳

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他		
20	土	炊きこみご飯 豚汁 バナナ	鶏肉、油揚げ 豚肉、豆腐	人参、ごぼう、乾しいたけ ごぼう、玉ねぎ、人参、大根 バナナ	精白米、砂糖 さつま芋、青ねぎ	しょうゆ、塩、酒 味噌	おかかおにぎり	精白米、かつお節、しょうゆ
22	月	中華丼 ひじきの炒め煮 さつま芋の重ね煮 りんご	豚肉 竹輪	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン 乾しいたけ ひじき、人参、小松菜 パン缶 りんご	精白米、片栗粉、油 砂糖、油 さつま芋、砂糖	塩、こしょう しょうゆ	中華風おこわおにぎり	精白米、もち米、豚肉、 玉ねぎ、人参、椎茸、しょうゆ、 酒、塩、砂糖、ごま油、油
23	火	麦ごはん はんぺんのチーズサンドフライ 塩昆布あえ 味噌汁 オレンジ	はんぺん、チーズ	きゅうり、キャベツ、人参、塩昆布 玉ねぎ、人参、しめじ、わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 米粉、油	コーンフレーク 味噌、かつお節	パンキンケーキ	かぼちゃ、マーガリン、砂糖 ★卵、牛乳 ●ホットケーキミックス
24	水	スパゲティナポリタン ツナじゃが ◆ごぼうと水菜のサラダ みかん	ベーコン ツナ缶	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参 ごぼう、水菜、人参 みかん	●スパゲッティ じゃが芋、油、砂糖 コーン缶、ごま、砂糖 マヨドレ	ケチャップ しょうゆ、酒 かつお節、しょうゆ	すいとん (すみれ〜ひまわり) 雑炊 (もも、たんぼぼ)	だんご粉、玉ねぎ、人参 白菜、大根、味噌、 かつお節、豆腐 精白米、玉ねぎ、人参 白菜、大根、味噌、かつお節
25	木	麦ごはん 揚げ豆腐 和風サラダ おろし汁 オレンジ	豆腐、鶏肉 竹輪、油	人参、乾しいたけ きゅうり、キャベツ、わかめ 玉ねぎ、大根、人参 オレンジ	精白米、大麦 砂糖、油 ごま、油	塩、しょうゆ しょうゆ、こしょう、酢 味噌	ねりこさん (すみれ〜ひまわり)	だんご粉、絹ごし豆腐、砂糖 しょうゆ、片栗粉、さつま芋
26	金	つくね丼 ブロッコリーのゴマ酢和え 人参スープ みかん	鶏肉、豆腐 竹輪	ブロッコリー、人参 人参、玉ねぎ みかん	精白米、片栗粉、油、ごま ごま、砂糖	しょうゆ、みりん、塩、酒 しょうゆ、酢 鶏ガラ、塩、こしょう	マカロニのあべかわ	●マカロニ、きな粉、砂糖、塩
27	土	豚丼 キャベツサラダ バナナ	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	精白米、片栗粉 コーン缶	しょうゆ、みりん、塩、酒 しょうゆ、酢	鮭おにぎり	鮭フレーク、精白米
29	月	ゆかりごはん 高野豆腐の含め煮 あらめの中華あえ さつま汁 バナナ	高野豆腐 鶏肉、油揚げ	あらめ、小松菜、人参 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう 白ねぎ バナナ	精白米 砂糖 コーン缶、砂糖、ごま油	ゆかり しょうゆ、酒、塩、かつお節 酢、しょうゆ 味噌	フレンチトースト	●食パン、砂糖、★卵、牛乳 マーガリン、バニラエッセンス
30	火	麦ごはん ぶり大根 きのこあえ のっぺい汁 みかん	ぶり 鶏肉、竹輪	大根 ほうれん草、えのき、もやし 玉ねぎ、人参、白菜 みかん	精白米、大麦 砂糖 里芋	しょうゆ、酒、みりん かつお節、しょうゆ 塩、しょうゆ、酒	小倉白玉 (すみれ〜ひまわり)	だんご粉、豆腐、あずき 砂糖、塩 かぼちゃのいとこ煮 (もも、たんぼぼ)
31	水	ブルゴギ丼 納豆あえ 白菜とわかめのスープ バナナ	豚肉 納豆 豆腐	にんにく、玉ねぎ、人参、にら ほうれん草、もやし、人参 白菜、わかめ バナナ	精白米、ごま油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、みりん 酒、味噌 かつお節、しょうゆ 鶏ガラ、こしょう、塩	ココア蒸しパン	ココア、●ホットケーキミックス 牛乳

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ※すみれ組は10月よりおやつでお団子を提供しています。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。
 ※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。
 (離乳期の果物につきましてはオレンジかバナナに変更して提供しています。)

◆・・・カミカミメニュー
 ☆・・・新メニュー

七草がゆ

1月7日は七草がゆを食べる習慣があります。昔の人はこの日に7つの体に良い草や野菜を食べることで、無病息災を願ったそうです。春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。これらの野菜は、おなかの調子を整えたり、ビタミンも豊富なので風邪予防にもなります。保育所でも1月9日のおやつに簡単な七草がゆを出します。

