

2024年 1月 献立表

| 日曜 | 主食 (乳児) | 献立 | 材 料 名 | | |
|-----------|------------|--|-------------------------------|--------------------------|--|
| | | | 熱と力になるもの(黄) | 血や肉や骨になるもの(赤) | 体の調子を整えるもの(緑) |
| 5 (金) | |  ☆牛乳・お菓子 | お菓子 | 牛乳 |  お弁当の日 |
| 6 (土) | ビーフン | 汁ビーフン 粉ふき芋 ☆牛乳・お菓子・果物 | ビーフン、片栗粉、油 メークイン | 豚肉 あおのり | キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ |
| 9 (火) | ご飯 | ビーフンチュー 春雨サラダ 果物 ☆七草粥 | メークイン、ビーフンチューの素、油 マヨネーズ、春雨 | 牛肉 ロースハム | たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース きゅうり、にんじん、コーン 果物 |
| 10 (水) | ご飯 | 凍り豆腐のオランダ煮 カリフラワーの甘酢和え 果物 ☆牛乳・クラッカーサンド(カスタード) | メークイン、揚げ油、片栗粉、砂糖 | 鶏もも肉、凍り豆腐 | たまねぎ、にんじん、ピーマン カリフラワー、にんじん、コーン 果物 |
| 11 (木) | ご飯 | さばの味噌煮 小松菜 すまし汁 ☆ぜんざい | クラッカー、砂糖、小麦粉 | 牛乳、卵 | いちごジャム |
| 12 (金) | パン | さばの味噌煮 小松菜 すまし汁 ☆牛乳・杏仁豆腐 みそちゃんぽんめん さつま揚げと人参のきんぴら | 砂糖 | さば、みそ | しょうが こまつな にんじん、えのきたけ、みつば |
| 13 (土) | 中華麺 | ☆牛乳・お菓子・果物 | 砂糖、白玉粉、片栗粉 | こしあん、あずき、木綿豆腐 | |
| 15 (月) | ご飯 | 白菜と肉団子のスープ マカロニサラダ 果物 ☆牛乳・杏仁豆腐 みそちゃんぽんめん さつま揚げと人参のきんぴら | 春雨、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ | 鶏ひき肉 | はくさい、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物 |
| 16 (火) | ご飯 | ☆牛乳・お菓子・果物 | 砂糖 | 牛乳 | もも缶、みかん缶、かんてん |
| 17 (水) | 中華麺 | ☆牛乳・お菓子・果物 | 中華麺、ごま油、砂糖 油、ごま | 豚ひき肉、えび、かまぼこ、みそ さつま揚げ | キャベツ、もやし、にんじん、いんげん、干しいたけ、きくらげ にんじん |
| 18 (木) | ご飯 | ☆牛乳・お菓子・果物 | お菓子 | 牛乳 | 果物 |
| 15 (月) | ご飯 | ボークステーキ スパゲティサラダ 果物 ☆牛乳・コンソメポテト | 油 スパゲティ、マヨネーズ | 豚肉 ツナ | たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物 |
| 16 (火) | ご飯 | ☆牛乳・コンソメポテト すき焼き風煮 ほうれん草のおひたし 果物 ☆牛乳・お麩ラスク | フレンチポテト、揚げ油 | 牛乳 | |
| 17 (水) | ご飯 | 肉野菜炒め バンサンスー 果物 ☆牛乳・チヂミ | 糸蒟蒻、砂糖、おつゆふ、油 | 焼き豆腐、牛肉 かつお節、ちりめん | はくさい、たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、葉ねぎ キャベツ、ほうれん草、にんじん 果物 |
| 18 (木) | ご飯 | 根菜カレー キャベツとコーンのサラダ 果物 ☆牛乳・お誕生日ケーキ(シフォンケーキ) | マーガリン、おつゆふ、砂糖 | 牛乳 | |
| 17 (水) | ご飯 | 肉野菜炒め バンサンスー 果物 ☆牛乳・チヂミ | 油、片栗粉 春雨、油、ごま、ごま油 | 鶏もも肉、いか 鰯系卵、かまぼこ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン きゅうり、にんじん、たまねぎ 果物 |
| 18 (木) | ご飯 | 根菜カレー キャベツとコーンのサラダ 果物 ☆牛乳・お誕生日ケーキ(シフォンケーキ) | 小麦粉、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐 | にんじん、にら |
| 18 (木) | ご飯 | 根菜カレー キャベツとコーンのサラダ 果物 ☆牛乳・お誕生日ケーキ(シフォンケーキ) | 油 油 | 鶏もも肉、スキムミルク ロースハム | たまねぎ、だいこん、れんこん、にんじん、いんげん、ごぼう キャベツ、コーン 果物 |
| | | ☆牛乳・お誕生日ケーキ(シフォンケーキ) | 砂糖、小麦粉、油、コーンスターチ | 牛乳、卵 | |

※ 10日…クラッカーサンド作り(幼児組) 24日…きつねおむすび作り(幼児組)