

令和6年度1月献立表

ひまわりいしうちこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
※ 06月	昼食	うどん かきあげ キャベツのゆかり和え フルーツ	うどん じゃがいも、油、小麦粉	えび	葉ねぎ 玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ キャベツ、ゆかり フルーツ	だしの素、塩、しょうゆ、みりん 塩 塩
	午後おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	サラダチーズ、ｽｷﾞﾐﾙｸ 牛乳	レーズン	
○ 07火	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ 切干大根の甘酢和え フルーツ	米 油、砂糖 すりごま、砂糖	牛肉 ハム	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース 小松菜、切干大根、人参 フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	七草おにぎり 牛乳	米	牛乳	大根葉	
08水	昼食	ご飯 赤魚の煮付け けんちん汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 油	赤魚 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	ツナとニラの落とし焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ツナ 牛乳	ニラ、葉ねぎ、コーン	しょうゆ、酢
09木	昼食	ご飯 カレー豆腐 白菜のおひたし フルーツ	米 油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉 かつお節	玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース 白菜、人参 フルーツ	カレールウ、ウスターソース、塩 しょうゆ
	午後おやつ	バナナヨーグルト いりこ		ヨーグルト、ｽｷﾞﾐﾙｸ いりこ	バナナ	
10金	昼食	ご飯 エビカツ チンゲン菜のスープ フルーツ	米 油、パン粉、小麦粉 ごま油	えび、はんぺん 卵、ベーコン	人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	塩、こしょう、お好みソース 中華だし
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
※ 11土	昼食	ちゃんぽんめん 粉ふき芋 フルーツ	中華麺、片栗粉、油 じゃがいも	豚肉、かまぼこ、えび あおのり	キャベツ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
14火	昼食	ご飯 白菜と肉団子のスープ れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 春雨、片栗粉 マヨネーズ、すりごま	肉団子 ツナ、ひじき	白菜、人参、葉ねぎ、干しいたけ、生姜 れんこん、枝豆 フルーツ	コンソメ、しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	いそべ餅 牛乳	もち、砂糖	のり 牛乳		しょうゆ
15水	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨のごま酢和え フルーツ	米 油 春雨、すりごま、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 大根、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	バナナトースト 牛乳	食パン、ミルクココア	牛乳	バナナ	
16木	昼食	ご飯 さわらの照り焼き 豚汁 フルーツ	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 里芋、板こんにやく	さわら 豚肉、みそ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	小松菜プリッツ 牛乳	小麦粉、油、砂糖	牛乳	小松菜	塩
※ 17金	昼食	ご飯 お豆のカレー マカロニサラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚肉、ひよこめ、ｽｷﾞﾐﾙｸ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	プリンアラモード 牛乳	カスタードプリン、ホイップクリーム	牛乳	さくらんぼ缶	
18土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					
20月	昼食	ご飯 さばの塩焼き 三色ソテー さつま汁 フルーツ	米 油 さつまいも	さば 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	小松菜、キャベツ、人参 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 塩 だしの素
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
21火	昼食	ご飯 鶏肉のネギボン酢炒め 白菜のしらす和え フルーツ	米 油、砂糖 砂糖	鶏もも肉 しらす干し	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ 白菜、人参 フルーツ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト いりこ		ヨーグルト いりこ		
22水	昼食	ご飯 干草焼き 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	卵、牛ひき肉 ハム、ひじき	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	塩 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	