



# R4年 1月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
4	火	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き ごぼうと人参の煮物 大根のゆかり和え じゃが芋とわかめのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 ごぼう 人参 菜種油 醤油 素精糖 大根 ゆかり 塩 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし	ヨーグルト クラッカー  果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	混ぜご飯 煮物 汁物
5	水	ご飯(米)	ハヤシライス りんご入りポテトサラダ 豆腐と椎茸のすまし汁	豚肉 玉ねぎ しめじ トマト 缶 ケチャップ ソース 塩 素精糖 薄力粉 バター 菜種油 じゃが芋 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ 塩 マヨネーズ 豆腐 椎茸 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし (19日 手まり麩)	レモン ケーキ  果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レモン レーズン 19日 豆乳ホイップ	スパゲティ サラダ 汁物
6	木	ご飯(米)	ぶりの照り焼き こんにゃくの土佐煮 ささみと野菜の和え物 白菜と油揚げのみそ汁	ぶり 醤油 酒 みりん つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 菜種油 ささみ キャベツ きゅうり 人参 素精糖 醤油 酢 ごま油 白菜 油揚げ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	真珠蒸し  果物 牛乳	もち米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 塩 醤油	おにぎり 和え物 汁物
7	金	中華麺	味噌ラーメン かぼちゃの煮物 わかめとしらすの酢の物	中華麺 鶏がら 豚骨 葱 味噌 醤油 豚肉 にんにく 生姜 みりん 人参 もやし ほうれん草 コーン かぼちゃ 醤油 素精糖 わかめ しらす きゅうり 酢 素精糖 塩 醤油	7日:七草粥 21日:梅おかか おにぎり 果物 牛乳	7日:米 七草 塩 21日:米 かつお節 醤油 梅びしお	ご飯 焼きもの 汁物
8	土	ご飯(米)	じゃこ炒飯 鶏肉と大根の煮物 キャベツとわかめのみそ汁	米 じゃこ 人参 ねぎ ピーマン 椎茸 塩 醤油 菜種油 鶏肉 大根 人参 醤油 素精糖 みりん 酒 菜種油 キャベツ わかめ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	ココア 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 ココア	
24	月	ご飯(米)	豆腐コロッケ はすのきんぴら ブロッコリーの磯部和え なめこのみそ汁	豆腐 ツナ 玉ねぎ おから 卵 塩 薄力粉 パン粉 菜種油 ソース ケチャップ はす 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 ブロッコリー 刻みのり 醤油 かつおだし なめこ ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし	フルーツ ポンチ せんべい  牛乳	リンゴジュース 寒天 砂糖 いちご みかん缶 ハイン缶 せんべい	炒飯 サラダ 汁物
11	火	ご飯(米)	さばのみそ煮 小松菜の煮びたし キャベツと人参のごま和え けんちん汁	鯖 生姜 味噌 醤油 素精糖 酒 小松菜 もやし 油揚げ 醤油 みりん かつおだし キャベツ 人参 醤油 素精糖 ごま 鶏肉 里芋 人参 大根 ねぎ 舞茸 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	豆乳 スイートポテト 果物 牛乳	さつまい 豆乳 素精糖 みりん	混ぜご飯 煮物 汁物
12	水	ご飯(米)	ささみのマヨ焼き 大豆の甘煮 千草和え 大根と油揚げのみそ汁	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 昆布 醤油 素精糖 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし 大根 油揚げ ねぎ 味噌 にぼしだし	★小倉 ホイップサンド 果物 牛乳	パンドミ 小豆 素精糖 塩 豆乳ホイップ	おにぎり 和え物 汁物
13	木	ご飯(米)	鮭のちゃんちゃん焼き さつまいとりんごの重ね煮 チンゲン菜と豆腐のすまし汁	鮭 キャベツ もやし 人参 しめじ 味噌 醤油 酒 みりん さつまい りんご 素精糖 塩 チンゲン菜 豆腐 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	パンプキン ドーナツ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 牛乳 かぼちゃ 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
14	金	パン (パン ジャム)	タンダーリーチキン 粉ふき芋 ひじきとコーンのサラダ 白菜とかぶのスープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 醤油 塩 じゃが芋 青のり 塩 ひじき 人参 きゅうり コーン 塩 酢 醤油 ごま油 菜種油 白菜 かぶ 玉ねぎ ベーコン 塩 菜種油	五目炒飯  果物 牛乳	ご飯 豚肉 ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン 醤油 塩 菜種油 ごま油	スパゲティ サラダ 汁物
15	土	ご飯(米)	鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ 小松菜とえのきのみそ汁	鶏肉 醤油 酒 みりん キャベツ ツナ きゅうり 人参 酢 塩 菜種油 小松菜 えのき ねぎ 味噌 にぼしだし	メープル クッキー 果物 牛乳	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	
17	月	ご飯(米)	豆腐の松風焼き 切干大根の煮物 かぶときゅうりの甘酢和え もやしとしめじのみそ汁	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 みそ 素精糖 生パン粉 卵 菜種油 ごま 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 かつおだし 菜種油 かぶ きゅうり 酢 素精糖 塩 醤油 もやし しめじ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	サモサ  果物 牛乳	じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 塩 餃子の皮 菜種油	炒飯 サラダ 汁物

## しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
 ☆7日は七草です。おやつに七草粥を食べます。  
 ☆19日は誕生を祝う行事食です。  
 ※★印は、新メニューです。 今月の果物予定:りんご みかん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	586kcal	22.9g	19.1g	272mg
栄養目標量	596kcal	21.0g	19.0g	258mg