

令和6年 1月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
4 木 18	ご飯	豚肉の生姜焼き	牛蒡と人参の煮物	大根のゆかり和え	じゃが芋と玉葱の味噌汁	ヨーグルト	
	米	豚肉 玉葱 しょう油 本みりん 生姜 なたね油	人参 牛蒡 しょう油 素精糖 なたね油	大根 しそ葉 塩	じゃが芋 玉葱 あさつき 味噌 煮干しだし	ヨーグルト ソーダクラッカー (果物 麦茶)	混ぜご飯 煮物 汁物
5 金 19	★かき揚げ丼		ささみと野菜の和え物	鮭と椎茸のすまし汁		5日 七草粥	
	米 人参 玉葱 牛蒡 春菊 長葱 しらす なたね油 米粉 素精糖 しょう油 みりん 酒 片栗粉	ささみ キャベツ 胡瓜 人参 酢 素精糖 しょう油 ごま油	鮭 椎茸 あさつき かつお昆布だし しょう油 塩	米 七草 かつお昆布だし 塩 (果物 牛乳)	19日 じゃが芋もち	じゃが芋 片栗粉 素精糖 しょう油 みりん 青のり (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
6 土 20	じゃこ炒飯	鶏肉と大根の煮物	キャベツとわかめの味噌汁		★のり塩おにぎり		
	米 じゃこ 長葱 人参 青ピーマン 椎茸 塩 しょう油 なたね油	鶏肉 大根 人参 しょう油 素精糖 酒 みりん なたね油	キャベツ わかめ 煮干しだし 味噌	米 青のり 塩 ごま (果物 牛乳)			
9 火 23	ご飯	★ぶり大根	ブロッコリーのごま和え	けんちん汁		真珠煮し	
	米	ぶり 大根 生姜 しょう油 みりん 素精糖 酒	ブロッコリー 人参 ごま しょう油 素精糖 かつお昆布だし	鶏肉 里芋 牛蒡 木綿豆腐 人参 長葱 舞茸 塩 しょう油 かつお昆布だし	もち米 鶏ひき肉 玉葱 生姜 塩 しょう油 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物	
10 水 24	みそラーメン		かぼちゃの煮物	しらすとわかめの酢の物	梅おほかおにぎり		
	中華めん 鳥がらだし 長葱 味噌 しょう油 みりん 塩 豚ひき肉 生姜 にんにく 人参 もやし ほうれん草 コーン		かぼちゃ 素精糖 しょう油	わかめ 胡瓜 しらす 素精糖 酢 しょう油	米 梅びしお かつお節 しょう油 (果物 牛乳)	スパゲッティー サラダ 汁物	
11 木 25	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	さつま芋りんご重ね煮	豆腐と青菜のスープ		小倉ホイップサンド	
	米	鮭 味噌 しょう油 酒 みりん キャベツ もやし 人参 しめじ 味噌 しょう油 素精糖	さつまいも りんご 素精糖 塩	豆腐 青梗菜 玉葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	バンドミー あずき 素精糖 豆乳ホイップ グラニュー糖 塩 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物	
12 金 26	ロールパン	鶏肉のカレー焼き	白菜のサラダ	★クリームチャウダー		五目炒飯	
	ロールパン ジャム	鶏肉 トマトケチャップ 塩 カレー粉 にんにく	白菜 人参 胡瓜 コーン 酢 塩 素精糖 なたね油	ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム パセリ 豆乳 塩 片栗粉	米 豚ひき肉 長葱 人参 青ピーマン 干し椎茸 塩 しょう油 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物	
13 土 27	ご飯	鶏肉の照り焼き	きゃべつとツナのサラダ	小松菜とえのきの味噌汁		メイプルクッキー	
	米	鶏肉 みりん しょう油 酒	キャベツ ツナ 胡瓜 人参 酢 塩 なたね油	えのきたけ 小松菜 長葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ なたね油 (果物 牛乳)		
15 月 29	ご飯	★豚肉の葱塩炒め	こふきいも	ミモザサラダ	ほうれん草ともやしの味噌汁	★鮭おにぎり	
	米	豚肉 長葱 にんにく 塩 なたね油 しょう油	じゃが芋 塩 あおのり	キャベツ 胡瓜 人参 卵 酢 塩 なたね油	ほうれん草 もやし 味噌 煮干しだし	米 鮭 大根葉 ごま 塩 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
16 火 30	ご飯	鯖のみぞれ煮	★こんにやくのきんぴら	キャベツと人参のごま和え	じゃが芋とわかめの味噌汁	豆乳のスイートポテト	
	米	まさば 塩 酒 片栗粉 なたね油 大根 長葱 素精糖 しょう油 塩	こんにやく 大根葉 ごま しょう油 素精糖 ごま油	キャベツ 人参 ごま 素精糖 しょう油	じゃが芋 わかめ 味噌 煮干しだし	さつま芋 みりん バター グラニュー糖 豆乳 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
17 水 31	ハヤシライス		りんごのポテトサラダ	豆腐と椎茸のすまし汁		レモンケーキ	
	米 豚肉 玉葱 しめじ 素精糖 塩 バター 薄力粉 なたね油 トマトケチャップ トマト缶詰 ウスターソース なたね油	りんご じゃが芋 玉葱 キャベツ 胡瓜 マヨネーズ 塩	豆腐 椎茸 あさつき かつお昆布だし しょう油 塩	薄力粉 BP 卵 牛乳 レモン バター 干しぶどう グラニュー糖 (果物 牛乳)	スパゲッティー サラダ 汁物		
22 月	ご飯	ささみのマヨ焼き	大豆の甘煮	千草和え	大根と油揚げの味噌汁	パンブキンドーナッツ	
	米	ささ身 マヨネーズ 酒 塩 パセリ バルメザンチーズ	大豆 こんぶ しょう油 素精糖	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ ごま しょう油 かつお昆布だし	大根 油揚げ 長葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP 卵 素精糖 バター なたね油 牛乳 南瓜 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物

※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。
 ★17日は誕生会です。
 ★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	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	580Kcal	21.8g	19.7g	257mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg