



いちご保育園献立表 2024年1月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎午前乳児室◎午後全クラス
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎午前乳児室◎午後全クラス 体の調子を整えるもの	
04 木	御飯、すまし汁、松風焼き、たつくり(ごま)フルーツきんとん(もも)	七分つき米、さつまいも、○マカロニ、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(田作り)、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、こまつな、パイン缶、えのきたけ、もも缶(黄桃)、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○マカロニきな粉
05 金	七草ごはん、豆腐みそ汁、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮(いんげん)、みかん	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、○干しぶどう、ねぎ、なすな、だいこん(葉)、せり、かぶ・葉、いんげん、だいこん、かぶ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○蒸しパン・ぶどう
06 土	焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、ベビーチーズ、みかん	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、チーズ、豚肉(肩)、◎牛乳	キャベツ、みかん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト○ビスケット○せんべい
09 火	菜飯(小松菜)、けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、蒸し芋、みかん	七分つき米、○食パン、さつまいも、砂糖、ごま油、油	○牛乳、さば、木綿豆腐、○ハム、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、ごぼう、○コーン缶、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ピザトースト
10 水	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐(たまねぎ)、キャベツのパインサラダ(わかめ)	七分つき米、○じゃがいも、○上新粉、はるさめ、片栗粉、ごま油、○油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、カットわかめ、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○芋もち、◎牛乳
11 木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、ぶり大根、ほうれんそうのごま和え、みかん	七分つき米、○白玉粉、砂糖、ごま	○牛乳、○ゆであずき缶、ぶり、木綿豆腐、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)油揚げ、◎牛乳	みかん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○白玉餅入りぜんざい
12 金	ロールパン(卵なし)、クリームシチュー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、米粉、○ごま、油	○牛乳、鶏もも肉、豆腐、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○おにぎり(じゃこごま)
13 土	ピラフ(チキンコンソメ)、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、バナナ	七分つき米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト○ビスケット○せんべい
15 月	御飯、かぶのスープ、かじきのカレーあんかけ、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、油	○牛乳、かじき、鶏ひき肉、◎牛乳	かぶ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、かぶ・葉	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○蒸しパン・黒糖(卵なし)
16 火	御飯、ぶりかけ・じゃこねぎ、すまし汁(はくさい・えのき)、揚げ鶏の五目和え、パイン缶	七分つき米、さつまいも、○フランスパン、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、しらす干し、かつお節、◎牛乳	パイン缶、はくさい、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ミルクコッパ
17 水	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらのサラダ焼き、ひじきの煮物、りんご	七分つき米、○ゆでうどん、マッシュポテト、油、ごま油、○ごま油、砂糖	○牛乳、さわら、○豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、○キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、ひじき、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○焼うどん
18 木	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのごまあえ、みかん	七分つき米、○フランスパン、さつまいも、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム、切り干しだいこん、カットわかめ	◎牛乳、◎麦茶、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○いちごスティック
19 金	御飯、コーンスープ(だいこん)、たらけのチャップあんかけ、ゆでブロッコリー 幼児室キウイフルーツ 乳児室りんご	七分つき米、○七分つき米、油、片栗粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、たら、○かつお節、◎牛乳	クリームコーン缶、キウイフルーツ、りんご、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○焼きおにぎり
20 土	ミートスパゲティ、コーンスープ(玉ねぎ)、ポイルブロッコリー、みかん	マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト○ビスケット○せんべい

行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。

※ みかん組さん：19日キウイフルーツ、30日ピーナッツバターサンドがです。



日付	献立名	材料名			おやつ ◎午前乳児室◎午後全クラス
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎午前乳児室◎午後全クラス 体の調子を整えるもの	
22月	ドライカレー オニオンスープ マカロニサラダ	七分つき米、マカロニ、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、◎いちごジャム、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳130、◎フルーチェ、◎せんべい
23火	菜飯(小松菜)、けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、蒸し芋、みかん	七分つき米、◎食パン、さつまいも、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、さば、木綿豆腐、◎ハム、◎とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、◎たまねぎ、◎ピーマン、ねぎ、ごぼう、◎コーン缶、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ピザトースト
24水	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐(たまねぎ)、キャベツのパンサラダ	七分つき米、◎じゃがいも、◎上新粉、はるさめ、片栗粉、ごま油、◎油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、カットわかめ、しょうが、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち
25木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、ぶり大根、ほうれんそうのごま和え、みかん	七分つき米、◎ホットケーキ粉、砂糖、ごま	◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎生クリーム、◎牛乳	みかん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、◎もも缶(黄桃)	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎お楽しみケーキ
26金	ロールパン(卵なし)、クリームシチュー(米粉)、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	ロールパン、じゃがいも、◎七分つき米、マヨネーズ、米粉、◎ごま、油	◎牛乳、鶏もも肉、豆乳、◎しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、◎焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ◎牛乳◎おにぎり(じゃこごま)
27土	マーボー豆腐丼、中華スープ、りんご、ゆで野菜(ブロッコリー)	七分つき米、押麦、片栗粉、ごま油、油、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト◎ビスケット◎せんべい
29月	御飯、かぶのスープ煮、かじきのカレーあんかけ、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、◎小麦粉、◎黒砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、かじき、鶏ひき肉、◎牛乳	かぶ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、かぶ・葉	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎蒸しパン・黒糖(卵なし)
30火	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、すまし汁(はくさい・えのき)、揚げ鶏の五目和え、パイン缶	七分つき米、さつまいも、◎フランスパン、◎ピーナツバター、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、しらす干し、かつお節、◎牛乳、◎クリームチーズ	パイン缶、はくさい、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、幼児室：ピーナツバターサンド 乳児室◎ミルクコップ
31水	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらのサラダ焼き、ひじきの煮物、りんご	七分つき米、◎ゆでうどん、マッシュポテト、油、ごま油、◎ごま油、砂糖	◎牛乳、さわら、◎豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、◎キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、◎にんじん、ひじき、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スチコン焼きうどん

リクエストメニュー！！ ひじきの煮物

<ひじき煮(さつま芋入り)>

- ・芽ひじき6g ・油小さじ1 ・だし汁60ml
- ・しょう油小さじ1 ・みりん小さじ1
- ・砂糖小さじ1 ・さつま芋300g程度

- ①ひじきを戻して油で炒めてだし汁と調味料で煮る。
- ②さつまいもを食べやすく切って蒸す。またはゆでる。
- ③1と2を合わせて出来上がり！

※1のひじきの上に2のさつまいもをのせ、蓋をして蒸

<ひじきの煮物(にんじん)>

- ・芽ひじき9g ・にんじん170g程度 ・油揚げ1/2枚
- ・ごま油小さじ1 ・しょう油小さじ1 ・みりん小さじ1
- ・砂糖小さじ1/3 ・インゲンまたは絹さや(斜め千切り)

- ①ひじきを戻す。②にんじんをちょう切りにする。
- ③油揚げを細切りにする。
- ④ごま油で1、2をさっと炒め、少量の水を加えてにんじんをやわらかく煮たら、3と調味料を加えてさらに煮る。



<1月の行事>

- 7日・・・少し早い七草ごはんをいただきます！
- 11日・・・鏡開きをして午後のおやつに豆腐白玉入りのぜんざいをいただきます！
- 25日・・・お誕生会のお楽しみケーキ

