

2024年1月予定献立表

緑丘保育園

曜日	日	昼食	材料名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月	15	鮭のピザ風 ほうれんそうサラダ	生鮭・玉葱・パセリ・ケチャップ・チーズ ほうれんそう・にんじん・きゅうり・まぐろ缶・玉葱・なたね油・米酢・醤油・海水塩	野菜やわらかくゆでる	ゆかりごはん 精白米・胚芽米・ゆかり	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・素精糖・海水塩	マーボー豆腐・だいこんの金平 豆腐・豚ひき・長葱・ニラ・にんじん・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・ 素精糖・片栗粉
	29	パン 野菜のコーンスープ	ブレインボール(卵・乳なし) カリフラワーorブロッコリー・玉葱・クリームコーン缶・なたね油・海水塩・片栗粉・かつおだし・昆布だし・牛乳・豆乳	食パンスティック付き	くだもの・牛乳	麦茶	ごはん・味噌汁
火	16	鶏肉と大豆の揚げ煮 かぶとキャベツの浅漬け	大豆・さつまいも・人参・ほうれん草・なたね油・素精糖・酒・醤油【2歳児～幼児】鶏肉・生姜・醤油・片栗粉【0,1歳児】鶏ひき・長葱・片栗粉 かぶ・かぶ葉・キャベツ・海水塩	肉団子 だし醤油	麩のラスク 麩・バター・グラニュー糖	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	魚の塩焼き・高野ひじき煮 魚・海水塩 高野豆腐・ひじき・豚肉・にんじん・かつおだし・素精糖・醤油
	30	ごはん 油揚げともやしの味噌汁	精白米・胚芽米 油あげ・もやし・玉葱・青菜・塩蔵わかめ・煮干し・味噌・昆布		くだもの・牛乳	麦茶	わかめごはん・すまし汁
水	17	豆腐のはさみ煮 きゅうりともやしの海苔酢和え	焼き豆腐(0～1歳児)・生揚げ(2歳児～幼児)・にんじん・豚ひき・玉葱・生姜・片栗粉・素精糖・醤油・かつおだし きゅうり・もやし・海苔・醤油・米酢・海水塩・素精糖・かつおだし・削り節	野菜やわらかくゆでる	ブルーベリーラスク 食パン(卵なし)・ブルーベリージャム	ポテトフライ じゃがいも・海水塩・なたね油	あんかけやきそば・ポテトフライ 蒸し中華めん・生姜・にんにく・なたね油・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・ ピーマン・にんじん・海水塩・醤油・片栗粉
	31	ごはん だいこんと玉葱の味噌汁	精白米・胚芽米 だいこん・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	スープ・くだもの
木	4	カレーライス 白菜サラダ	精白米・胚芽米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・薄力粉・バター・カレー粉・ピーマン・なたね油・りんご・にんにく・生姜・海水塩・ 白菜・りんご・レーズン・なたね油・米酢・上白糖・海水塩 牛乳・ウスターソース・醤油・ケチャップ	ひき肉 野菜やわらかくゆでる	黒糖にんじんケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・海水塩・黒砂糖・にんじん・ 卵・なたね油・牛乳	じゃこガーリックおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・にんにく・ にんじん・なたね油・海水塩・かつおだし	魚の味噌煮・にんじんのごま味噌和え 魚・味噌・素精糖・醤油・生姜・酒・かつおだし にんじん・なたね油・ごま・ 味噌・みりん
	18	ブロッコリー野菜スープ	人参・玉葱・ブロッコリー・海水塩・かつおだし・こんぶだし		くだもの・牛乳	麦茶	じゃこガーリックごはん・味噌汁
金	5	ブリの照り焼き 炒りおから	ブリ・醤油・酒・みりん おから・にんじん・ごぼう・干し椎茸・万能ねぎ・ベーコン・コーン・なたね油・かつおだし・みりん・醤油・素精糖・海水塩・ごま	別皿のとろみつき	5日)七草粥・くだもの・牛乳 七草・大根・にんじん・鶏ひき・かぶ・海水塩・醤油	オレンジリング(1/5変更あり) オレンジリングパン【卵・乳なし】	チキンナゲット・野菜ソテー 鶏ひき・豆腐・にんにく・生姜・海水塩・片栗粉・なたね油・ケチャップ
	19	ごはん じゃがいもの味噌汁	精白米・胚芽米 じゃが芋・玉葱・塩蔵わかめ・味噌・かつおだし・煮干し		19日)芋けんぴ・くだもの・牛乳 さつまいも・メープルシロップ・なたね油	1/5はブレインボール、ココアリングなど 麦茶	パン・スープ
土	6	すきやき風うどん ほうれんそうともやしのごま和え	干しうどん・牛ひき・白滝・豆腐・長葱・にんじん・椎茸・白菜・青菜・酒・醤油・海水塩・かつおだし・こんぶだし ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま・素精糖・醤油	野菜やわらかくゆでる	パン・小魚 ブレインボール/食パンなど・ジャム 食べる小魚(醤油・素精糖・ごま)		みかん
	20	みかん	みかん		くだもの・牛乳		
月	22	さわらの磯部揚げ だいこんと里芋のそぼろ煮	さわら・薄力粉・青のり・牛乳・卵・水・海水塩・米油 大根・里芋・人参・豚ひき・素精糖・醤油・酒・片栗粉・みりん	別皿のとろみつき	さつまいもコーンカップ さつまいも・レーズン・素精糖・マーガリン・生クリーム	ココアラスク 食パン(卵なし)・マーガリン・素精糖・ ココアラスク	豆腐ツナハンバーグ・ポテトサラダ 豆腐・まぐろ缶・にんじん・玉葱・椎茸・万能ねぎ・パン粉・醤油 じゃがいも・にんじん・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・海水塩・オリーブ油・米酢
	9	菜飯 小松菜の味噌汁	精白米・胚芽米・酒・海水塩・青菜 小松菜・えのき・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	パン・スープ
火	23	生揚げのそぼろ煮 小松菜と納豆の和え物	生揚げ・素精糖・醤油・かつおだし・にんじん・玉葱・鶏ひき・なたね油・かつおだし・片栗粉 小松菜・納豆・かつおだし・醤油		ジャムサンド 食パン(卵なし)・ジャム	チーズじゃがもち じゃがいも・片栗粉・パセリ・チーズ マーガリン・海水塩	タンメンうどん・チーズじゃがもち 干しうどん・豚肉・なたね油・キャベツ・いんじん・もやし・長葱・海水塩・ かつおだし
	23	ごはん 麩とわかめのすまし汁	精白米・胚芽米 麩・塩蔵わかめ・長葱・青菜・醤油・海水塩・かつおだし・こんぶだし		くだもの・牛乳	麦茶	くだもの
水	10	筑前煮 カリフラワーときゅうりの梅和え	鶏肉・長葱(0,1歳児)・里芋・ごぼう・れんこん・人参・こんにゃく・干し椎茸・いんげん・醤油・なたね油・素精糖・みりん カリフラワー・きゅうり・梅びしお・醤油・かつおだし・米酢	肉団子 野菜ゆで・酢なし	大根もち 大根・白玉粉・上新粉・ハム・干しえび 万能ねぎ・ごま油・醤油・海水塩・素精糖・水	ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・生姜・万能ねぎ にんじん・ごま・醤油	魚の味噌漬け焼き・切干はりはり漬け 魚・味噌・みりん・ごま・生姜 切干大根・にんじん・昆布・かつおだし・ 醤油・米酢
	24	ごはん 高野豆腐の味噌汁	精白米・胚芽米 高野豆腐・にんじん・玉葱・青菜・海苔・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	ツナおにぎり・すまし汁
木	11	白身魚のグラタン だいこんサラダ	カレイがいも・にんじん・玉葱・薄力粉・バター・牛乳・海水塩・パセリ・なたね油 だいこん・にんじん・コーン・小松菜・ごま油・素精糖・米酢・醤油	野菜全部ゆで	11日)お汁粉※小豆・素精糖・小麦粉・海水塩 乳児)薄力粉・じゃが芋(もちのかわり)・幼児)もち	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・ごま・ 海苔	肉じゃが・キャベツの土佐酢和え 豚肉・じゃがいも・玉葱・にんじん・白滝・いんげん・素精糖・酒・醤油・ 菜種油 キャベツ・にんじん・海水塩・醤油・米酢・素精糖・削り節
	25	パン 白菜と春雨のスープ	ブレインボール(卵・乳なし) 白菜・春雨・干し椎茸・青菜・醤油・かつおだし・こんぶだし	食パンスティック付き	25日)納豆ごはん・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・納豆・豚ひき・長葱・なたね油・味噌・醤油	麦茶	おかかおにぎり・味噌汁
金	12	家常豆腐 カリフラワーカレーピクルス	生揚げ・豚肉・にんじん・こんにゃく・たけのこ・干し椎茸・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・味噌・ごま油・かつおだし・片栗粉 カリフラワー・きゅうり・米酢・海水塩・カレー粉・はちみつ・かつおだし・上白糖	ひき肉 だし醤油味	マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・素精糖・海水塩	ひじきふりかけおにぎり 精白米・胚芽米・ひじき・ごま・醤油・ 素精糖・みりん・削り節	魚の生姜焼き・白菜と油揚げのおかか和え 魚・生姜・醤油・みりん 白菜・油揚げ・醤油・みりん・なたね油
	26	ごはん かぼちゃ豆乳味噌汁	精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・塩蔵わかめ・豆乳・煮干し・こんぶ・味噌		くだもの・牛乳	麦茶	ひじきふりかけごはん・スープ
土	13	みぞれうどん さつまいもとりんごの甘煮	干しうどん・油揚げ・キャベツ・にんじん・椎茸・豚ひき・大根・長葱・醤油・かつおだし・こんぶだし さつまいも・りんご・素精糖・海水塩		ラスク・チーズ ブレインボール・食パン・マーガリン・ 素精糖 一口チーズ	< 今月のお知らせ > 1月5日のおやつ七草粥です。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけの ざ、すずな、すずしろが春の七草になります。2歳児・幼児クラスからは実物 を見てもらおうと思っています。	
	27	ゼリー	100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		くだもの・牛乳		

* 乳児)エネルギー420kcal たんぱく質16.8g 脂質13.3g * 幼児)エネルギー537kcal たんぱく質21.2g 脂質17.0g

* 0才児クラスのみ 9時おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時の牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。

※11日くだもの・牛乳つきます