

令和6年 1月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通						
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ 主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
4	木		バナナ 牛乳	★照り焼きチキン	鶏肉 砂糖 醤油 みりん 酒	大豆入り昆布煮	刻み昆布 大豆 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	チーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク
5	金		オレンジ 麦茶	松風焼き	鶏ミンチ 玉葱 人参 れんこん 干し椎茸 葱 豆腐 パン粉 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま	★紅白なます	大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酢	キウイ	スティックパイ 牛乳	冷凍パイシート バター グラニュー糖
6	土		みかん 牛乳	和風ポトフ	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ 葱 コンソメ 醤油 煮干だし	ブロッコリーの ドレッシング和え	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
9	火		ヨーグルト 麦茶	かに玉	卵 かにかま 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース スキムミルク ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	ひじき納豆	納豆 ひじき 人参 いんげん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	スイートポテト 牛乳	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵黄
10	水		キウイ 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 ピーマン 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	ポパイサラダ ふりかけ	ほうれん草 胡瓜 人参 コーン缶 ベーコン マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	オレンジ	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ
11	木		バナナ 麦茶	高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	みかん	ふんわりきなこ 牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
12	金		ちりめん 牛乳	鯛のごま味噌焼き	鯛 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	★根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	南瓜サンド 牛乳	食パン 南瓜 バター 砂糖 スキムミルク
13	土		チーズ 麦茶	焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ちくわ うどん麺 ごま油 ソース 塩こしょう かつお節 青のり	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	バナナ	菓子 牛乳	菓子
15	月		みかん 牛乳	大根入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 大根 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	★お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 醤油 油
16	火		ヨーグルト 麦茶	ごま風味肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干だし ごま	★コールスローサラダ	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	オレンジ	抹茶ミルク蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 抹茶 牛乳 スキムミルク コンデンスミルク
17	水		キウイ 牛乳	ポパイオムレツ	卵 ベーコン ほうれん草 玉葱 人参 しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	カラフルソー ふりかけ	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	フルーチェ 麦茶	フルーチェ 牛乳
18	木		バナナ 麦茶	鮭のきのこあんかけ	鮭 塩こしょう えのき しめじ 生椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	みかん	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
19	金		ちりめん 牛乳	冬野菜カレー	豚肉 玉葱 人参 しめじ 大根 じゃが芋 ブロッコリー 油 カレールー スキムミルク	みかんサラダ	レタス みかん缶 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	キウイ	スノーボールクッキー 牛乳	ホットケーキミックス ココア バター 砂糖 牛乳 スキムミルク 粉糖
20	土		オレンジ 麦茶	あんかけラーメン	豚肉 玉葱 人参 しめじ もやし 青梗菜 中華麺 ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	黒ごま南瓜	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
22	月		みかん 牛乳	骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 砂糖 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	レバーのケチャップ煮	鶏レバー 生姜 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖	ミニトマト	★いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
23	火		ヨーグルト 麦茶	豆乳入り味噌汁	鶏肉 豆乳 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	五目納豆	納豆 人参 ほうれん草 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	バナナ	さつま芋ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス さつま芋 砂糖 豆乳 スキムミルク バター 粉糖
24	水		キウイ 牛乳	八宝菜	豚肉 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ 白菜 ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま
25	木		バナナ 麦茶	ポテトグラタン	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース 塩こしょう スキムミルク バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 粉チーズ	ツナサラダ ふりかけ	ツナ缶 レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	やせうま 牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
26	金		ちりめん 牛乳	肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 砂糖 醤油 煮干だし	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ キャベツ 人参 かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
27	土		チーズ 麦茶	肉味噌スパゲティ	豚ミンチ 玉葱 人参 もやし グリンピース スパゲティ麺 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	きのこ豆腐のスープ	えのき しめじ 生椎茸 豆腐 玉葱 人参 コンソメ 醤油 パセリ	みかん	菓子 牛乳	菓子
29	月		オレンジ 牛乳	★鱈フライ タルタルソース	鱈 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 卵 玉葱 マヨネーズ スキムミルク パセリ	ブロッコリーソー	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油	ミニトマト	メープルチーズサンド 牛乳	食パン メープルジャム クリームチーズ
30	火		ヨーグルト 麦茶	★大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	おかかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	きなこのふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
31	水		みかん 牛乳	豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	★切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	キウイ	鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ 醤油 ごま

★は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります