



# 令和6年度1月献立表



# なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
<b>1月1日～1月4日 年末年始休み</b> 					
6	月	ご飯 とりつくね 高野豆腐の煮物 里芋のすまし汁	米 とりつくね 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・ほうれん草・すまし汁	牛乳 ウエハース	
7	火	ご飯 豚肉とビーフンの炒め物 揚げ餃子 小松菜の味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・ビーフン・だし・醤油・砂糖・みりん・油 餃子・油 小松菜・えのき・味噌汁	牛乳 <b>ツナマヨサンド</b> (コッペパン・ツナ・マヨネーズ)	
8	水	おじゃこご飯 ハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ	米・いりこ ハンバーグ・ケチャップ じゃがいも・ミックスベジタブル・マヨネーズ・塩 しろな・マカロニ・コンソメスープ	牛乳 バナナ	
9	木	エビピラフ スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ 冬瓜の味噌汁	米・えび・いんげん・人参・塩コショウ・油・コンソメ 卵・じゃがいも・たまねぎ・アスパラ・ハム・コンソメ・塩・砂糖・油 パンプキンサラダ・ブロッコリー 冬瓜・大根葉・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい	
10	金	ご飯 サーモンタルタル焼き きんぴらごぼう さつまいもの味噌汁	米 鮭・タルタルソース 牛蒡・れんこん・人参・ごま油・醤油・砂糖・いりごま さつまいも・ねぎ・味噌汁	牛乳 <b>マシュマロおこし</b> (コーンフレーク・マシュマロ・マーガリン)	
11	土	親子丼 豆腐の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・卵 豆腐・ワカメ・味噌汁	カスタードケーキ	
13	月	 <b>成人の日</b>			
14	火	ご飯 アジフライ ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	米 アジフライ・油・中濃ソース・ブロッコリー・フレンチドレ ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん キャベツ・かぼちゃ・味噌汁	牛乳 ミニポテト	
15	水	牛丼 小松菜のツナ和え かぶのすまし汁 バナナ	米・牛肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし 小松菜・人参・ツナ・だし・醤油・砂糖 かぶ・しめじ・ねぎ・すまし汁 バナナ	牛乳 <b>ピザトースト</b> (食パン・ピザソース・ケチャップ・ピーマン・玉ねぎ・チーズ)	
16	木	キーマカレー ブロッコリーのサラダ りんごヨーグルト	米・合挽ミンチ・たまねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ・油 ブロッコリー・コーン・和風ドレッシング ヨーグルト・砂糖・りんご缶	牛乳 <b>大学芋</b> (さつまいも・油・大学芋のタレ)	

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	金	おじゃこご飯 すき焼き風煮 じゃがいものきんぴら かぶのすまし汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・油 じゃがいも・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・油 かぶ・ほうれん草・すまし汁	牛乳 肉まん
18	土	焼き鳥丼 大根の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・のり 大根・ワカメ・味噌汁	雪の宿
20	月	ご飯 チキン南蛮 冬瓜の煮物 肉団子のスープ	米 チキン南蛮・油・キャベツ・マヨネーズ 冬瓜・人参・厚揚げ・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖 うまい菜・チキンボール・コンソメスープ	牛乳 <b>ワッフル</b> (ワッフル・グラニュー糖・マーガリン)
21	火	ご飯 金目鯛の野菜あんかけ キャベツのソテー じゃがいものすまし汁	米 金目鯛・白菜・人参・もやし・だし・醤油・砂糖・みりん・油・片栗粉 キャベツ・ほうれん草・ベーコン・黄ピーマン・コンソメ・油 じゃがいも・ねぎ・すまし汁	牛乳 <b>マシュマロサンド</b> (クラッカー・マシュマロ)
22	水	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のクリーム煮 玉ねぎの味噌汁	米 ささみ・塩・天ぷら粉・油 白菜・人参・ハム・シチュールウ 玉ねぎ・油揚げ・ワカメ・味噌汁	牛乳 パウムクーヘン
23	木	麻婆丼 ほうれん草のナムル 大根のすまし汁 いちご	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・油・鶏ガラ・醤油・砂糖・ 赤味噌・片栗 ほうれん草・もやし・赤ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 大根・ワカメ・すまし汁	牛乳 <b>ポテトグラタン</b> (ポテトサラダ・チーズ)
24	金	おじゃこご飯 肉じゃが 白菜のかにかま和え 豆腐の味噌汁	米・いりこ 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・油・だし・醤油・みりん・砂糖 白菜・かにかま・昆布つゆ・砂糖 豆腐・小松菜・味噌汁	牛乳 <b>フレンチトースト</b> (食パン・卵・牛乳・砂糖)
25	土	カツ丼 ほうれん草の味噌汁	米・とんかつ・油・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん ほうれん草・えのき・味噌汁	ソフトサラダ
27	月	ご飯 唐揚げ かぼちゃのそぼろあん オニオンスープ	米 唐揚げ・キャベツ・玉ねぎドレ かぼちゃ・えだまめ・大豆ミンチ・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 玉ねぎ・ワカメ・オニオンスープ	牛乳 フライドポテト
28	火	炊き込みご飯 さわらの蒲焼き マカロニサラダ 冬瓜のすまし汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・醤油・みりん・塩・油 さわら・塩・醤油・みりん・砂糖 マカロニ・ハム・人参・きゅうり・マヨネーズ・フレンチドレ・塩コショウ 冬瓜・大根葉・すまし汁	牛乳 クリームパン
29	水	ポークカレー 小松菜のボン酢和え みかんヨーグルト	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ 小松菜・えのき・砂糖・ボン酢 ヨーグルト・砂糖・みかん缶	牛乳 ピザまん
30	木	中華丼 焼売 春雨のスープ	米・豚肉・白菜・人参・椎茸・スナップエンドウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ご ま油 焼売 春雨・大根葉・鶏ガラスープ	お茶 <b>ココアババロア</b> (ババロアの素・牛乳)
31	金	おじゃこご飯 チキンピカタ 白菜のおかか和え キャベツの味噌汁	米・いりこ 鶏肉・塩コショウ・小麦粉・卵 白菜・うまい菜・昆布つゆ・砂糖・かつお キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 <b>きな粉揚げパン</b> (コッペパン・油・きな粉・砂糖)

## 春の七草

七草がゆには、「お正月にごちそう三味だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う」という意味があります。本来は、1月7日の朝に食べるもの。

七草がゆを食べると1年間病気をせず健康に過ごせるという言い伝えもありますね。

七草がゆに入れる「春の七草」とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」

「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。自分で用意するとなるとハードルが高くなりますが最近ではスーパーなどで便利な「七草セット」が売られていますので、気軽に試してみてください。



◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー(卵)  
たべっこビスケット・星たべよ

※おやつは手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。