



1月のよていこんだて

2024年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
6 20 月	昼食	和風スパゲッティ ポトフ	スパゲッティ、砂糖、油 じゃがいも、油	鶏肉 ポークピッツ	玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、エリンギ、にんにく 玉ねぎ、人参、ブロッコリー	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	五平餅 牛乳	米、もち米、砂糖、ごま	みそ 牛乳		
7 21 火	昼食	ごはん(7日:七草がゆ) ホイコーロー 春雨スープ	米 砂糖、ごま油 春雨、油	豚肉、みそ、赤みそ	(春の七草) キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しょうが 玉ねぎ、チンゲン菜、えのき	(だしパック、昆布、塩) しょうゆ、みりん、酒 シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	いもけんぴ くだもの 牛乳	いもけんぴ		くだもの 牛乳	
8 22 水	昼食	パン 魚のコーンマヨ焼き 大根サラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム コーンクリーム缶、マヨネーズ、小麦粉 砂糖、油 油	魚 かにかま 豆乳	パセリ 大根、人参、きゅうり 白菜、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら	だしパック、しょうゆ、酢、塩
9 23 木	昼食	ごはん 豆腐ボール 青菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	豆腐、ひじき、卵 かつお節 みそ	玉ねぎ、人参 ほうれん草、小松菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、酒、塩こしょう しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	バナナホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、牛乳 牛乳	バナナ	ケーキシロップ、ベーキングパウダー
10 24 金	昼食	ごはん 田作り お煮しめ お雑煮	米 ごま、砂糖 さといも、砂糖、油 麩	ごまめ 鶏肉 白みそ、かつお節	人参、れんこん、ごぼう、しいたけ、きぬさや 大根、人参、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、昆布、塩
	午後おやつ	ほうじ茶クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ほうじ茶葉
11 25 土	昼食	焼きそば もやしスープ	中華めん、油	豚肉	キャベツ、人参、ピーマン もやし、玉ねぎ	ソース、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
27 月	昼食	ごはん れんこんつくね 切干大根の炒め煮 たまごのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖、油	鶏ミンチ、レバー 油揚げ、大豆水煮 卵、みそ	玉ねぎ、れんこん、しょうが 切干大根、人参、しいたけ、いんげん 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、砂糖、黒ごま、油、片栗粉			しょうゆ、酢
14 28 火	昼食	ごはん 魚の煮つけ 白和え 麩とわかめのみそ汁	米 砂糖 糸こんにゃく、ねりごま、砂糖 麩	魚 豆腐 わかめ、みそ	しょうが 人参、ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮ぼし
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
15 29 水	昼食	パン 鶏肉のからあげ ブロッコリーとたまごのサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム 小麦粉、片栗粉、油 マヨネーズ、砂糖 油	鶏肉 卵	しょうが、にんにく ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	しょうゆ、みりん、酒、塩 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ひじきおにぎり 牛乳	米、砂糖、油	ひじき、油揚げ 牛乳	人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒
16 30 木	昼食	麦ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐のすまし汁	米、押麦 砂糖	魚、みそ 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ 玉ねぎ、青ねぎ	酒、みりん だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖、油	合挽ミンチ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶	コンソメ、塩こしょう
17 金	昼食	カレーライス ツナサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、人参、きゅうり	カレールウ、カレー粉、ソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶、もも缶、バナナ	
18 土	昼食	中華丼 ほうれん草のツナ和え	米、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、エリンギ ほうれん草、人参	シャンタン、しょうゆ、酒、塩こしょう ボン酢
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・後日お知らせします

*1/4(土)希望保育(弁当持参)

*1/18(土)野の百合:保育士会行事のため家庭保育にご協力ください。なお、保育は15時30分までとさせていただきます。

*1/31(金)お誕生会 メニュー:ホットドック、クリームシチュー、添え野菜、くだもの (おやつ)カップケーキ、牛乳

