１月予定献立

今月の献立にはくじらとうちゅう組のリクエストメニューが入っています！
（☆印がついているもの）

2024年1月
風の子第二保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名（〇は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です）			
						黄（熱や力になるもの）	赤（からだを作るもの）	緑（体の調子を整えるもの）	その他
4		木	干し芋	納品業者が休みの為、 お弁当の用意をお願いします。	☆みたらし団子 煮干し （18日　かぶの即席漬け）	〇さつま芋、◎上新粉、団子粉	◎煮干し		醤油、ザラメ糖
	18		じゃが芋	ごはん チキン南蛮 野菜添え ひじきの煮物 味噌汁（豆腐　ネギ　ほうれん草）		〇じゃが芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、糸こんにゃく、◎上新粉、団子粉	鶏もも肉、卵、油揚げ、絹豆腐、◎煮干し	らっきょう、玉ねぎ、レタス、ブロッコリー、ひじき、にんじん、ネギ、ほうれん草、◎18日かぶ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ザラメ糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	金	豆乳	ごはん 豚肉春雨の味噌炒め 茄子のオーブン焼き ワカメとトマトの酢の物 野菜わん（大根　えのき）	5日七草がゆ　田作り 19日ツナ昆布ごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、春雨	〇豆乳、豚こま肉、◎ツナ、煮干し	ネギ、ニラ、もやし、にんじん、生姜、にんにく、茄子、ワカメ、きゅうり、トマト、大根、えのき、◎塩昆布、キャベツ	醤油、食塩、穀物酢、サラダ油、料理酒、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	土	干し芋	ごはん 豚肉の梅味噌焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁（キャベツ　玉ねぎ）	おにぎり（ひじき　油揚げ） 煮干し	〇さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ	豚ロース肉、ハム、◎油揚げ、煮干し	梅干し、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、キャベツ、玉ねぎ、◎ひじき	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
	22	月	じゃが芋	ごはん 稲荷餃子 さつま芋のきんぴら 切干大根とささみのサラダ 味噌汁（豆腐　白菜）	鶏ごぼうごはん 小松菜の煮浸し 昆布	〇じゃが芋、米、さつま芋、黒ゴマ、卵不使用マヨネーズ、	豚ひき肉、油揚げ、ささみ、絹豆腐、◎鶏もも肉	生姜、にんにく、キャベツ、ニラ、切干大根、水菜、にんじん、塩昆布、白菜、◎ごぼう、小松菜、昆布	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	火	豆乳	菜めし 根菜のかき揚げ かぶの甘酢漬け ☆かぼちゃの煮物 ☆白菜と肉団子のスープ	☆焼きおにぎり ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、白ゴマ、米粉、片栗粉、春雨、	〇豆乳、竹輪、鶏ひき肉、◎煮干し	かぶの葉、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、かぶ、かぼちゃ、白菜、ネギ、しめじ、◎ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	水	干し芋	ごはん ☆豚肉のバーベキュー焼き 小松菜炒め ひじきとれんこんのサラダ 10日味噌汁（大根　油揚げ）24日呉汁	☆米粉のにんじん蒸しパン キャベツの煮浸し 昆布	〇さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、◎米粉	豚ロース肉、ハム、ツナ、10日油揚げ、24日大豆、◎豆乳、	りんご、玉ねぎ、小松菜、しめじ、ひじき、れんこん、にんじん、ブロッコリー、大根、24日ネギ、◎キャベツ、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁◎上白糖
11	25	木	豆乳	ごはん サバの塩焼き 即席漬け 肉豆腐 味噌汁（えのき　ほうれん草）	揚げ餅 ブロッコリー 煮干し	米、糸こんにゃく、◎餅	〇豆乳、サバ、豚こま肉、焼き豆腐、◎煮干し	キャベツ、きゅうり、大根、にんじん、塩昆布、白菜、ネギ、えのき、ほうれん草◎ブロッコリー、	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	金	さつま芋	ごはん 鶏肉の海苔塩焼き ごぼうと竹輪のゴマ煮 春雨サラダ ☆味噌汁（なめこ　豆腐　ネギ）	☆焼きそば するめ	〇さつま芋、米、片栗粉、白ゴマ、春雨、◎蒸し中華麺	鶏もも肉、竹輪、ハム、絹豆腐、◎豚こま肉、するめ	生姜、にんにく、青海苔、ごぼう、にんじん、きゅうり、もやし、なめこ、ネギ、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	土	干し芋	ごはん 鶏のつくね焼き コールスローサラダ 味噌汁（白菜　油揚げ）	おにぎり（鮭） 煮干し	〇さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、白菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、中濃ソース、鰹昆布だし汁
15	29	月	豆乳	ごはん 手羽元のさっぱり煮 きんぴらごぼう ☆納豆和え 味噌汁（じゃが芋　玉ねぎ　ワカメ）	おさつ揚げだんご ブロッコリー 煮干し	米、糸こんにゃく、白ゴマ、じゃが芋、◎さつま芋、上新粉、片栗粉	〇豆乳、手羽元、納豆、◎豆乳、きな粉、煮干し	生姜、ごぼう、にんじん、白菜、小松菜、玉ねぎ、ワカメ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、三穏当、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、
16		火	豆乳	誕生会メニュー		米、白ゴマ、さつま芋、片栗粉、米粉、春雨、卵不使用マヨネーズ	〇豆乳、鰹節、鶏ムネ肉、竹輪、豚バラ肉、ツナ、ハム、◎煮干し	ワカメ、梅干し、青海苔、大根、白菜、にんじん、玉ねぎ、ニラ、ごぼう、れんこん、コーン、ブロッコリー、みかん、りんご、◎海苔	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、ゴマ油、サラダ油、味噌、◎ケチャップ
	30			ごはん タラの野菜あんかけ ブロッコリー 炒り鶏 味噌汁（豆腐　小松菜）	大豆ごはん 白菜の煮浸し 昆布	米、片栗粉、糸こんにゃく、	〇豆乳、タラ、豆腐、鶏もも肉、◎大豆、油揚げ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、干し椎茸、小松菜、◎白菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁
17	31	水	干し芋	菜めし ☆キャベツハンバーグ オーブン焼き 大根の梅おかかサラダ 味噌汁（かぶ　油揚げ）	里芋ごはん 小松菜の煮浸し 昆布	〇さつま芋、米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、◎里芋	牛豚合挽肉、木綿豆腐、鰹節、油揚げ、◎豚バラ肉	かぶの葉、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、大根、水菜、にんじん、梅干し、かぶ、◎小松菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁

３歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

5日（金）：七草
午後の補食に
七草粥を食べます。

11日（木）鏡開き ： 午後補食に揚げ餅を食べます。

26日（金）
ちきゅう・たいよう・ぎんが・うちゅう組は遠足の日になりますので、お弁当の用意をお願いします。

24日（水） クッキング たいよう組が呉汁を作ります。

16日（火）誕生会メニュー（バイキング）

ワカメごはん　梅おかかごはん
天ぷら　　大根の田楽
豚肉と春雨炒め　　ごぼうとれんこんのサラダ
　みかん　りんご

補食
　飾りごはん　　煮干し