



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
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○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)	○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)		○じゃが芋、米、片栗粉、 卵不使用マヨネーズ、糸こ んにやく、◎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	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	米、春雨	◎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、◎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	おにぎり(ひじき 油揚げ) 煮干し	○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、三温糖、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	○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	☆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、	◎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	☆米粉のにんじん蒸しパ ン キャベツの煮浸し 昆布	○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	揚げ餅 ブロッコリー 煮干し	米、糸こんにやく、◎餅	◎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、昆布	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、穀物酢、三温糖、サラ ダ油、味噌、鰹昆布だし汁	
12	26	金	さつま芋	☆焼きそば するめ	○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、穀物酢、ゴマ 油、味噌、鰹昆布だし汁、 ◎中濃ソース	
13	27	土	干し芋	おにぎり(鮭) 煮干し	○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	おさつ揚げだんご ブロッコリー 煮干し	米、糸こんにやく、白ゴマ、 じゃが芋、◎さつま芋、上 新粉、片栗粉	◎豆乳、手羽元、納豆、◎ 豆乳、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、三温 糖、穀物酢、本みりん、ゴマ 油、味噌、鰹昆布だし汁	
16	火	30	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	◎豆乳、鰹節、鶏ムネ肉、 竹輪、豚バラ肉、ツナ、◎煮 干し	ワカメ、梅干し、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、三温糖、穀物酢、三温糖、ゴマ 油、サラダ油、味噌、◎ケ チャップ
17			31	水	干し芋	大豆ごはん 白菜の煮浸し 昆布	米、片栗粉、糸こんにやく、	◎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
17	31	水	干し芋	里芋ごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、 ◎里芋	牛豚合挽肉、木綿豆腐、鰹 節、◎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、中濃ソース、ケチャッ プ、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。

19日(金)
こあら・ぱんだ・きりん・くじら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 ぱんだ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(鶏肉 竹輪 青海苔 さつま芋 片栗粉 米粉)
- 大根の田楽(大根)
- 豚肉と春雨炒め(豚肉 春雨 白菜 にんじん 玉ねぎ ニラ)
- ごぼうとれんこんのサラダ(ごぼう れんこん ブロッコリー
ツナ コーン ゴマ 卵不使用マヨネーズ)
- みかん りんご
- 補食
飾りごはん(米 ハム にんじん 海苔) 煮干し

