

# 1月献立表

令和6年度 なかよし保育園

| 日  | 曜 | 昼食・おやつ   | 使用材料                          |  |                                       |   |
|----|---|--|-------------------------------|--|---------------------------------------|---|
|    |   |  | 赤<br>血や肉や骨をつくる                | 黄<br>熱や力のもとになる                                       | 緑<br>体の調子を整える                         | その他<br>調味料                                |
| 6  | 月 | 鶏肉の香り焼き<br>紅白なます<br>白味噌のみそ汁<br>黒糖蒸しパン<br>牛乳                      | 鶏肉<br>白みそ 油揚げ 豆腐<br>豆乳<br>牛乳  | 白ごま<br>三温糖<br>さといも<br>ホットケーキミックス 黒糖                  | 生姜<br>人参 大根<br>人参 玉葱 水菜 白菜            | 青のり 醤油 酒<br>酢 塩<br>だしかつお                  |
| 7  | 火 | 鯖のごま風味焼き<br>ほうれん草のしらす和え<br>南瓜のみそ汁<br>七草粥<br>きな粉せんべい<br>牛乳        | 鯖<br>チリメン<br>油揚げ みそ<br>牛乳     | 白ごま ごま油<br>こはん                                       | 生姜<br>ほうれん草 人参<br>かぼちゃ 玉葱 しめじ 葱<br>七草 | 醤油 酒<br>醤油<br>だしかつお<br>塩<br>せんべい          |
| 8  | 水 | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>ドーナツ<br>牛乳                                | 牛肉<br>鶏卵 牛乳<br>牛乳             | なたね油<br>小麦粉 三温糖 グラニュー糖<br>バター なたね油                   | 人参 玉葱 マッシュルーム<br>人参 きゅうり きゃべつ<br>コーン  | ハヤシルー<br>マヨドレ 塩 こしょう<br>ベーキングパウダー         |
| 9  | 木 | もちつき<br>おもち<br>豚汁<br>ブロッコリーのごま和え<br>ご飯<br>りんご<br>ヨーグルト<br>豆乳クッキー | 小豆 きな粉<br>豚肉 豆腐 みそ<br>ヨーグルト   | もち 三温糖 片栗粉<br>さといも<br>白ごま<br>こはん                     | 大根<br>人参 大根 ごぼう 葱<br>ブロッコリー<br>りんご    | 味付けのり 醤油<br>だしかつお<br>醤油<br>クッキー           |
| 10 | 金 | 鮭フライ<br>マセドアンサラダ<br>熱のすまし汁<br>シュガートースト<br>牛乳                     | 鮭<br>牛乳                       | 小麦粉 菜種油 パン粉<br>じゃがいも 三温糖 なたね油<br>塩<br>食パン グラニュー糖 バター | 人参 きゅうり コーン<br>玉葱 しめじ 三つ葉             | 塩 こしょう<br>酢 塩 こしょう<br>だしかつお 醤油            |
| 11 | 土 | 五目うどん<br>みかん<br>ジャムパン<br>ひじきせんべい<br>牛乳                           | 牛肉 油揚げ<br>牛乳                  | うどん 三温糖<br>テーブルロール                                   | ほうれん草 人参 葱 乾ワカメ<br>だし昆布 干しいたけ<br>みかん  | だしかつお 醤油<br>いちごジャム<br>せんべい                |
| 13 | 月 | 成人の日   |                               |  |                                       |   |
| 14 | 火 | ぶりの照り焼き<br>小松菜のナムル<br>太根のみそ汁<br>①プリン<br>ミニのりすけ<br>牛乳             | ぶり<br>みそ<br>鶏卵 生クリーム 牛乳<br>牛乳 | 三温糖 白ごま ごま油<br>グラニュー糖                                | 小松菜 人参 もやし<br>大根 人参 葱 玉葱              | 醤油 みりん<br>醤油<br>だしかつお<br>バニラエッセンス<br>せんべい |
| 15 | 水 | 味噌ラーメン<br>和風サラダ<br>さつまいもぜんざい<br>きかんぼう<br>牛乳                      | 豚肉 赤みそ みそ<br>小豆<br>牛乳         | 中華麺 なたね油 三温糖<br>三温糖 なたね油<br>さつまいも 三温糖                | 人参 玉葱 コーン 葱 もやし<br>人参 きゅうり きゃべつ       | 鶏ガラ 塩コショウ 醤油<br>酢 醤油<br>塩<br>おかき          |

1月より1歳児クラスの子たちもししゅもたべはじめます

15日は味噌ラーメンです  
味噌ラーメンの発祥地は札幌です！  
考案されたのは、さかのぼること1955年です。  
今や日本の代表食とも言えるみんな大好きなラーメンですね。

# 1月献立表

令和6年度なかよし保育園

| 日  | 曜 | 昼食・おやつ  | 使用材料                                |   |  |  |
|----|---|---|-------------------------------------|---|--|--|
|    |   |   | 赤<br>血や肉や骨をつくる                      | 黄<br>熱や力のもとになる  | 緑<br>体の調子を整える  | その他<br>調味料   |
| 16 | 木 | 肉じゃが<br>白菜の土佐和え<br>ふりかけ<br>もちもちボール<br>牛乳                                      | 牛肉<br>かつお節<br>牛乳                    | なたね油 三温糖 つぎこんにゃく<br>じゃがいも<br>白玉粉 ホットケーキミックス<br>グラニュー糖 なたね油    | 人参 ごぼう 三度豆 玉葱<br>白菜 人参   | 醤油<br>醤油<br>ふりかけ   |
| 17 | 金 | ポークチップ<br>干切り野菜のサラダ<br>しめじのすまし汁<br>チヂミ風おやき<br>牛乳                              | 豚肉<br>豆腐<br>牛乳                      | 上新粉 菜種油<br>三温糖 なたね油<br>片栗粉 上新粉 三温糖 なたね油                       | 生姜<br>人参 きゅうり きゃべつ<br>玉葱 みつ葉 しめじ<br>ニラ 人参 玉葱                                     | 醤油<br>酢 塩 こしょう<br>だしかつお 醤油<br>酢 醤油 塩                               |
| 18 | 土 | ピラフ<br>野菜スープ<br>ひこうきビスケット<br>ゼリー<br>牛乳  | 鶏肉<br>牛乳                            | バター   | にんにく 人参 玉葱<br>マッシュルーム ピーマン<br>人参 玉葱 きゃべつ コーン パセリ                                 | コンソメ 塩 こしょう<br>コンソメ 塩 こしょう<br>ビスケット<br>ゼリー                         |
| 20 | 月 | けんちん汁<br>三色ごま和え<br>ししよもの素焼き<br>(〇歳子リメン)<br>マカロニきな粉<br>牛乳                      | 鶏肉 豆腐 油揚げ<br>ししよも<br>チリメン<br>きな粉    | なたね油 夜こんにゃく<br>さといも<br>白ごま<br>三温糖<br>三温糖 マカロニ                 | 人参 葱 大根 ごぼう<br>人参 ほうれん草 コーン  | だしかつお 醤油<br>醤油<br>醤油   |
| 21 | 火 | お誕生会<br>豆腐のおとし揚げ<br>フルーツサラダ<br>コーンスープ<br>鮭わかめご飯<br>ミニカップゼリー<br>キャロットケーキ<br>牛乳 | 豆腐 豚ひき肉<br>鶏卵 牛乳<br>牛乳              | 片栗粉 なたね油<br>三温糖 なたね油<br>片栗粉<br>ごはん<br>バター 三温糖 小麦粉             | 人参 玉葱 グリンピース<br>干しいたけ<br>きゃべつ きゅうり<br>みかん缶 バイン缶<br>玉葱 パセリ クリームコーン缶<br>オレンジ<br>人参 | 醤油<br>酢 塩 こしょう<br>コンソメ 塩 こしょう<br>鮭わかめご飯の素<br>ゼリー<br>ベーキングパウダー シナモン |
| 22 | 水 | 炊き込みご飯<br>中華漬け<br>じゃがいものみそ汁<br>ジャムサンドパン<br>(きんかんジャム)<br>牛乳                    | 鶏肉<br>みそ 油揚げ<br>牛乳                  | なたね油<br>三温糖 ゴマ油<br>グラニュー糖 テーブルロール                             | 人参 干しいたけ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>乾わかめ 玉葱 葱<br>さんがん                                     | 醤油 塩 みりん<br>酢 醤油 パプリカ粉 塩<br>だしかつお                                  |
| 23 | 木 | おでん<br>ブロックリーのおかか和え<br>味付けのり<br>さつま芋スティック<br>牛乳                               | 鶏肉 ソーセージ<br>かつお節<br>牛乳              | さといも 三温糖<br>さつまいも なたね油  | 人参 大根<br>ブロックリー  | だしかつお 醤油 みりん<br>醤油<br>味付けのり<br>塩                                   |
| 24 | 金 | 白身魚のケチャップ煮<br>シルバーサラダ<br>大根のすまし汁<br>みだらし団子<br>乳児 いも団子<br>牛乳                   | メルルーサ<br>牛乳                         | 片栗粉 三温糖 なたね油<br>なたね油 三温糖 はるさめ<br>三温糖 上新粉 白玉粉 片栗粉<br>じゃがいも 片栗粉 | 人参 きゅうり きゃべつ みかん缶<br>大根 人参 みつ葉 しめじ   | ケチャップ 醤油<br>酢 塩 こしょう<br>だしかつお 醤油<br>醤油<br>醤油                       |
| 25 | 土 | 焼そば<br>中華スープ<br>りんご<br>コーンスナック<br>牛乳  | 豚肉<br>豆腐<br>牛乳                      | なたね油 やきそば麺  | 人参 玉葱 きゃべつ<br>人参 玉葱 竹の子 葱 もやし<br>りんご   | 蕎麦のり 焼きそばソース<br>鶏ガラ 塩 こしょう<br>スナック菓子                               |
| 27 | 月 | クリームシチュー<br>華風サラダ<br>オレンジ<br>プーチパン<br>牛乳                                      | 鶏肉 牛乳<br>牛乳                         | じゃがいも 小麦粉 バター<br>三温糖 ゴマ油<br>ホットケーキミックス 白玉粉                    | 人参 玉葱 しめじ コーン<br>クリームコーン缶 グリンピース<br>人参 きゅうり きゃべつ<br>オレンジ                         | コンソメ 塩 こしょう<br>酢 醤油  |
| 28 | 火 | 鯖のみそ煮<br>小松菜の磯和え<br>あおさ汁<br>お好み焼き<br>牛乳                                       | 鯖 みそ<br>豆腐<br>豚肉 豆乳 鶏卵 かつお粉<br>牛乳   | 三温糖<br>小麦粉  | 小松菜 人参 もみのり<br>玉葱 あおさ 人参<br>きゃべつ   | みりん<br>醤油<br>だしかつお 醤油<br>蕎麦のり お好み焼きソース 塩                           |
| 29 | 水 | ①カレーうどん<br>ブロックリーとみかん缶<br>おにぎり(わかめ)<br>牛乳                                     | 牛肉 油揚げ<br>牛乳                        | うどん なたね油 片栗粉<br>三温糖 なたね油<br>ごはん                               | 人参 葱 玉葱<br>ブロックリー みかん缶   | ハーモンド甘口 醤油 だしかつお<br>酢 塩 こしょう<br>わかめご飯の素                            |
| 30 | 木 | マーボー豆腐<br>中華風サラダ<br>蒸シューマイ<br>野菜チップス<br>牛乳                                    | 豚ひき肉 赤みそ 豆腐<br>ハム<br>牛乳             | 片栗粉 三温糖 ごま油<br>三温糖 ゴマ油 白ごま はるさめ<br>なたね油 さつまいも                 | 人参 玉葱 葱 生姜<br>きゅうり もやし 人参<br>れんこん  | 醤油<br>酢 醤油<br>冷凍シューマイ<br>塩 野菜チップス                                  |
| 31 | 木 | 鶏肉の唐揚げ<br>きゅうりの酢の物<br>さつま芋のみそ汁<br>抹茶ケーキ<br>牛乳                                 | 鶏肉<br>チリメン<br>油揚げ みそ<br>牛乳 鶏卵<br>牛乳 | 片栗粉 菜種油<br>三温糖<br>さつまいも<br>三温糖 バター 小麦粉                        | 生姜<br>きゅうり 乾わかめ<br>人参 玉葱 葱<br>抹茶   | 醤油 酒 みりん<br>酢 塩<br>だしかつお<br>ベーキングパウダー                              |

◎印はそう組のお友だちのリクエストメニューになっています。