2024年01月

たのしい食事だより

日付	曜日	午前のおやつ（乳児のみ）	お昼の献立	午後のおやつ	材料名（　）は乳児のみ			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
4	木	牛乳　みかん	ゆかりごはん うどん みかん	牛乳　せんべい	米 油 油揚げ せんべい	牛乳	ほうれん草 わかめ みかん	しょうゆ みりん ゆかり かつお節(だし)　塩
5	金	牛乳　バナナ	ハヤシライス フレンチサラダ バナナ	牛乳　クラッカー	米 油 砂糖 クラッカー	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり バナナ	ハヤシルウ 酢 塩
9	火	牛乳 小魚せんべい	スタミナ丼 チンゲン菜スープ りんご	飲むヨーグルト ポテトスナック	(小魚せんべい) 米 油 ポテトスナック	(牛乳) 豚肉 油揚げ 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ にら にんにく チンゲンサイ わかめ コーン缶 りんご	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素
10	水	野菜ジュース チーズ	ごはん みそおでん すまし汁 切干大根とひじきのサラダ	☆ヨーグルト和え	米 さといも 砂糖	(チーズ) 鶏肉 **ちくわ** 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	(野菜ジュース) 人参 **こんにゃく** 玉ねぎ かいわれ 切干大根 ひじき きゅうり バナナ もも缶 パイン缶	こんぶ(だし) みそ みりん かつお節(だし) しょうゆ 塩 マヨ・ドレ
11	木	牛乳　みかん	ごはん 中華スープ 付け合せ 白身魚のかりん揚げとポテトフライ	牛乳　カステラ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 カステラ	白身魚 牛乳	(みかん) しょうが 小松菜 えのきたけ もやし ねぎ ブロッコリー カリフラワー	塩 酒 しょうゆ 酢 中華の素 マヨ・ドレ
12	金	ヨーグルト	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁 ほうれん草サラダ	牛乳　ビスケット	米 油 砂糖 ごま ビスケット	(ヨーグルト) 豚肉 生揚げ ハム 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ 大根 かいわれ 法れん草 もやし	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢
15	月	牛乳　りんご	ドライカレー 冬野菜スープ ヨーグルト	フルーツジュース コーンスナック	米 油 コーンスナック	(牛乳) 合びきミンチ ベーコン ヨーグルト	(りんご) 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが トマト缶 白菜 かぶ ブロッコリー コーン缶 フルーツジュース	塩 カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース
16	火	牛乳　ボーロ	ごはん 旨煮 五目汁 ゆかりあえ	牛乳　パイン缶 クラッカー	(ボーロ) 米 砂糖 さといも 焼麸 クラッカー	鶏肉 生揚げ **さつま揚げ** 牛乳	人参 大根 しいたけ グリンピース 玉ねぎ かいわれ キャベツ 白菜 パイン缶	かつお節(だし) しょうゆ みそ ゆかり
17	水	ヨーグルト	ごはん さばのみそ煮 のっぺい汁 白あえ	☆ゼリー	米 砂糖 片栗粉 ごま ゼリーの素	(ヨーグルト) さば 豆腐	しょうが れんこん 玉ねぎ えのきたけ かいわれ 小松菜 人参 **糸こんにゃく**	酒 みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩
18	木	牛乳　みかん	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 野菜スープ 付け合せ	牛乳　ケーキ	米 片栗粉 油 じゃがいも ケーキ	豆腐 豚ミンチ ベーコン 牛乳	(みかん) ひじき 玉ねぎ 法れん草 もやし キャベツ 人参	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素 マヨ・ドレ
19	金	牛乳 ベビースナック	米粉ロール カレーシチュー ツナサラダ みかん	牛乳　コーンスナック	(ベビースナック) 米粉ロール じゃがいも 油 コーンスナック	鶏肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 みかん	カレールウ マヨ・ドレ
22	月	野菜ジュース チーズ	ごはん 肉うどん 納豆あえ バナナ	牛乳　せんべい	米 うどん 油 せんべい	(チーズ) 豚肉 **かまぼこ** 納豆 牛乳	(野菜ジュース) 白菜 ねぎ もやし しめじ 小松菜 バナナ	かつお節(だし) しょうゆ
23	火	牛乳　バナナ	かみかみライス 五目汁 酢の物	牛乳　☆ブラウニー	米 もち米 砂糖 さといも 小麦粉 マーガリン	大豆 焼き豚 油揚げ 卵 牛乳	(バナナ) ごぼう しいたけ 人参 大根 もやし ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢 ココア
24	水	牛乳 パイン缶	ちらし寿司 すまし汁 おかかあえ	牛乳　みたらし団子	米 砂糖 油 みたらし団子	卵 さけフレーク 花かつお 牛乳	(パイン缶) かんぴょう 人参 しいたけ きゅうり かぶ えのきたけ わかめ 白菜 法れん草	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)
25	木	牛乳 小魚せんべい	ごはん 白身魚の揚げ煮 オニオンスープ 春雨サラダ	カルピス　ポテトスナック	(小魚せんべい) 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま ポテトスナック	(牛乳) 白身魚 ベーコン カルピス	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶	ケチャップ ソース みりん しょうゆ 中華の素 塩 酢
26	金	ゼリー	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツスープ パイナップル	牛乳　あられ	(ゼリー) 米 じゃがいも 油 あられ	鶏肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン缶 パイナップル	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう
29	月	りんごジュース チーズ	ごはん 油淋鶏 白菜スープ バナナ	牛乳 ☆ゆで枝豆	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	(チーズ) 鶏肉 牛乳	(りんごジュース) しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ コーン缶 かいわれ バナナ 枝豆	しょうゆ 酢 中華の素 塩
30	火	牛乳　ボーロ	ゆかりごはん ワンタンスープ ポテトサラダ みかん	野菜ジュース せんべい　チーズ	(ボーロ) 米 ワンタンの皮 じゃがいも せんべい	(牛乳) 豚ミンチ ツナ缶 チーズ	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ きゅうり 玉ねぎ コーン缶 みかん 野菜ジュース	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ
31	水	飲むヨーグルト バナナ	ごはん 炒り鶏 みそ汁 ごまあえ	牛乳　ウエハース	米 油 砂糖 さといも ごま ウエハース	(飲むヨーグルト) 鶏肉 油揚げ 牛乳	(バナナ) **こんにゃく** れんこん ごぼう 人参 わかめ 白菜 小松菜	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
毎	土		牛乳			牛乳		

毎月19日は「食育の日」　　☆ 手作りおやつ

注)B.P＝ベーキングパウダー　　マヨ･ドレ＝マヨネーズ風ドレッシング

＊ 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて**材料**が変更になる場合もありますのでご了承ください。