

令和6年1月 献立予定表

令和5年12月22日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	月	元日					
2	火						
3	水						
4	木	鮭の混ぜごはん わかめスープ 蓮根とブロッコリーの和え物	鮭 じゃこ わかめ	白米 ごま油 砂糖 ごま	しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー れんこん	ゆかり おにぎり	376
5	金	雑穀ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の磯和え 豆腐の味噌汁	鶏もも肉 牛乳 焼きのり わかめ スキムミルク 卵 豆腐 味噌	白米 雑穀米 薄力粉 油 砂糖 バター ホットケーキミックス	にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 えのき 玉ねぎ マーマレード	マーマレード ケーキ	565
6	土	七草風ごはん 豚肉の味噌炒め オニオンスープ	豚小肉 みそ	白米 ごま油	かぶ 大根 人参 小松菜 にんにく にら キャベツ 玉ねぎ もやし	お菓子	426
8	月	(祝)成人の日					
9	火	麦ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜のおかか和え 始業式 鏡開き会	鶏小間 かつお節 わかめ	白米 麦 砂糖 こんにゃく 油	人参 ごぼう れんこん キャベツ もやし	ワカメ おにぎり	489
10	水	お弁当デー		コーンフレーク バター マシュマロ		コーン フレークバー	110
11	木	ごはん 雑煮 なます	鶏小間 絹豆腐 牛乳 油揚げ 錦糸卵	白米 薄力粉 里芋 砂糖 バター こんにゃく ホットケーキミックス	大根 小松菜 干椎茸 人参	豆腐 ドーナツ	452
12	金	きのこカレーライス 野菜のフレンチ和え 牛乳	合挽肉 牛乳 かつお節	じゃがいも 白米 油 ごま油 オリーブ油 ごま カレールウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ えのき キャベツ きゅうり	おかか おにぎり	522
13	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	ベーコン	スパゲティ 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ケチャップ	お菓子	264
15	月	ごぼうご飯 春雨スープ 野菜の塩昆布和え	油揚げ 鶏小間 牛乳 スキムミルク 塩昆布	白米 油 砂糖 春雨 ごま油 ホットケーキミックス さつまいも	人参 ごぼう 白菜 ねぎ 干椎茸 きゅうり キャベツ いんげん	さつま芋 蒸しパン	400
16	火	麦ごはん 豆腐入り松風焼き もやしのナムル	鶏挽肉 みそ 木綿豆腐	白米 砂糖 ごま油 麦 ごま 片栗粉 雑穀米	玉ねぎ こねぎ もやし 小松菜 人参 にんにく えのき 干椎茸	雑穀 おにぎり	519
17	水	じゃこご飯のっぺい汁 野菜とワカメの甘酢和え	じゃこ 鶏小間 わかめ	白米 砂糖 油 片栗粉 里芋 こんにゃく バター 薄力粉	人参 いんげん 干椎茸 ごぼう 大根 こねぎ きゅうり	ココア クッキー	502
18	木	雑穀ごはん 魚のパン粉焼き 野菜のうめおかか和え 牛乳	魚 牛乳 スキムミルク 卵 おから かつお節	白米 雑穀米 マヨネーズ パン粉 砂糖 薄力粉 バター ごま	大根 人参 きゅうり うめ	おからゴマ スコーン	652
19	金	お楽しみメニュー	焼きのり	白米		のり巻き おにぎり	706
20	土	ごはん 肉じゃが 野菜のゆかり和え	豚小間	白米 じゃがいも 砂糖 しらたき	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり いんげん	お菓子	384
22	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き チョレギサラダ すまし汁	鶏もも みそ 牛乳 スキムミルク わかめ	白米 ごま 油 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス バター	生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 えのき 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	かぼちゃ ケーキ	551
23	火	ごはん 厚揚げのミートソース煮 カムカムサラダ	厚揚げ 合挽肉	白米 コーン 砂糖 ごま油 ごま ふ バター	人参 玉ねぎ ケチャップ ごぼう きゅうり	麩のラスク	472
24	水	ごはん スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ スキムミルク 牛乳 油揚げ ひじき	じゃがいも 砂糖 春雨 コーン 油 白米	人参 パセリ ほうれん草 きゅうり いんげん	ひじきと 油揚げの おにぎり	509
25	木	麦ごはん 魚のクラッカー揚げ 野菜の中華和え 牛乳	魚 牛乳 卵 ヨーグルト	白米 クラッカー 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま バター 麦	人参 きゅうり キャベツ	ヨーグルト ブルーベリーケーキ	585
26	金	ごはん スコップコロケ 野菜のじゃこ和え 牛乳	合挽肉 じゃこ 牛乳 ツナ缶	白米 じゃがいも パン粉 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ パセリ	ツナマヨ おにぎり	583
27	土	ハヤシライス 野菜とチーズのサラダ	牛小間 ダイスチーズ	白米 油 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり	お菓子	520
29	月	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 牛乳 ブロッコリーのごまドレッシング和え	鶏もも 牛乳 じゃこ わかめ	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま 油	パセリ ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ しめじ	ワカメと じゃこのおにぎり	629
30	火	麦ごはん すき焼き風煮 野菜の梅サラダ 牛乳	牛小間 木綿豆腐 ツナ 牛乳 卵 とろけるチーズ	白米 麦 春雨 ごま 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ 大根 ケチャップ ピーマン えのき きゅうり	ピザ	699
31	水	雑穀ごはん 豚汁 もやしときゅうりの中華サラダ	豚小間 みそ 卵	白米 雑穀米 里芋 こんにゃく ごま油 ごま 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ もやし きゅうり りんご	りんごケーキ	459

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります。

●主な材料だけを表示してあります。 ●献立および材料は変更する場合があります。

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」は神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰めあわされています。一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



今月のお弁当デー

今月のお弁当デーは1月10日（水）です。お弁当・水筒・カトラリーの用意をお願いします！0.1クラスのスプーン・フォークは園で用意します。