



# 1月の献立表



令和6年1月発行

上府保育園



|          |          |                                                                                   |
|----------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 4日(木)    | 5日(金)    | 6日(土)                                                                             |
| 特別保育<br> | 特別保育<br> | ゆかりご飯<br>[米、ゆかりふりかけ]<br>豚汁<br>[豚肉、豆腐、ごぼう、葱<br>人参、大根、味噌、いりこ]<br>果物<br>菓子<br>牛乳<br> |

|     |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 8日(月)                                                                                                                                                                                                               | 9日(火)                                                                                                                                                                                                                | 10日(水)                                                                                                                                                                                           | 11日(木)                                                                                                                                                                                                             | 12日(金)                                                                                                                                                                                    | 13日(土)                                                                                                                            |
|     | 成人の日<br>                                                                                                                                                                                                            | ご飯<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>[豆腐、鶏ミンチ、人参、油<br>グリーンピース、玉葱、醤油<br>片栗粉、砂糖]<br>紅白なます<br>[大根、人参、酢、塩、砂糖<br>ゆず、ごま]<br>七草汁<br>[鶏肉、人参、白菜、油揚げ<br>せり、かぶ、大根、醤油、塩<br>水菜、葱、いりこ] 果物<br>バナナケーキ<br>[ミックス粉、ヨーグルト<br>バナナ、レモン汁、牛乳<br>マーメレードジャム] 牛乳 | わかめご飯<br>[米、わかめふりかけ]<br>♥鶏肉のさっぱり煮<br>[鶏肉、砂糖、醤油、生姜<br>にんにく、酒、酢]<br>ほうれん草の和え物<br>[ほうれん草、人参、醤油<br>キャベツ]<br>きのこのすまし汁<br>[大根、椎茸、えのき、葱<br>しめじ、いりこ、醤油、塩]<br>ココア入り<br>[パイ生地、グラニュー糖<br>ココア] 牛乳            | ♥塩焼きそば<br>[中華麺、豚肉、エビ、塩<br>イカ、玉葱、鶏がらだし<br>ピーマン、キャベツ、油<br>人参、海苔、にんにく]<br>もやしナムル<br>[もやし、小松菜、ごま油<br>人参、醤油、ごま、酢]<br>野菜スープ<br>[玉葱、人参、あさり水煮<br>しめじ、コンソメ、醤油<br>こしょう、塩] 果物<br>ぜんざい<br>[小豆、砂糖、塩、あんこ<br>豆腐、白玉粉] 牛乳           | ご飯<br>魚の照り焼き<br>[ブリ、みりん、醤油、酒<br>砂糖、小麦粉、トマト]<br>切干大根の含め煮<br>[切干大根、いんげん、油<br>さつま揚げ、人参、砂糖<br>干し椎茸、醤油]<br>さつま芋の味噌汁<br>[さつま芋、えのき、玉葱<br>人参、いりこ、味噌]<br>牛乳寒いちごソースかけ<br>[牛乳、寒天、いちごソース<br>砂糖] クラッカー | カレーピラフ<br>[米、エビ、グリーンピース<br>人参、玉葱、こしょう、塩<br>コンソメ、カレー粉、油<br>バター]<br>もやしスープ<br>[もやし、人参、しめじ、塩<br>わかめ、鶏がらだし<br>コーン] 果物<br>菓子<br>牛乳<br> |
| おやつ |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |
|     | 15日(月)                                                                                                                                                                                                              | 16日(火)                                                                                                                                                                                                               | 17日(水)                                                                                                                                                                                           | 18日(木)                                                                                                                                                                                                             | 19日(金)                                                                                                                                                                                    | 20日(土)                                                                                                                            |
|     | ご飯<br>♥鶏肉じゃが<br>[鶏肉、じゃが芋、人参<br>玉葱、しらたき、砂糖<br>グリーンピース、醤油<br>油]<br>小松菜の和え物<br>[小松菜、もやし、人参<br>醤油]<br>豆腐の味噌汁<br>[豆腐、玉葱、人参、いりこ<br>味噌、わかめ]<br>カルシウムラスク<br>[食パン、粉チーズ、ごま<br>グラニュー糖、あおさ<br>マーガリン] 牛乳                         | ご飯<br>サーモンフライ<br>[サケ、こしょう、パン粉<br>天ぷら粉、塩、油]<br>ほうれん草とチーズのサラダ<br>[ほうれん草、コーン、塩<br>チーズ、人参、マヨネーズ]<br>キャベツスープ<br>[キャベツ、しめじ、塩<br>玉葱、パセリ、コンソメ<br>醤油] 果物<br>ヨーグルト和え<br>[ヨーグルト、白桃、黄桃<br>みかん、バナナ、砂糖<br>スキムミルク] 豆乳ウエハース          | ご飯<br>豆腐入り松風焼き<br>[豆腐、鶏ミンチ、あおさ<br>玉葱、味噌、パン粉、酒<br>砂糖、ごま、スキムミルク]<br>ブロッコリーのごま和え<br>[ブロッコリー、人参、竹輪<br>ごま、醤油]<br>あさりのすまし汁<br>[あさり水煮、人参、玉葱<br>えのき、醤油、塩、いりこ]<br>アップルポテト<br>[さつま芋、りんご、砂糖<br>レーズン、バター] 牛乳 | ナポリタン<br>[スパゲティ、ウィンナー<br>人参、玉葱、ケチャップ<br>ピーマン、粉チーズ、油<br>塩]<br>白菜とみかんのサラダ<br>[白菜、きゅうり、みかん<br>レーズン、こしょう、塩<br>油、酢]<br>コンソメスープ<br>[もやし、人参、玉葱、塩<br>しめじ、パセリ、コンソメ]<br>果物<br>菜飯おにぎり<br>[米、菜飯ふりかけ]                           | ご飯<br>魚の生姜煮<br>[サバ、生姜、醤油、砂糖<br>みりん、酒、トマト]<br>ひじき煮<br>[ひじき、人参、さつま揚げ<br>いんげん、みりん、砂糖<br>醤油、油]<br>ふのすまし汁<br>[おつゆ、玉葱、しめじ<br>人参、醤油、いりこ、葱<br>塩]<br>人参団子<br>[人参、白玉粉、きな粉<br>豆腐、砂糖、塩] 牛乳            | チキンライス<br>[米、鶏肉、人参、バター<br>玉葱、ピーマン、コンソメ<br>ケチャップ、こしょう、塩<br>油]<br>オニオンスープ<br>[玉葱、えのき、人参、塩<br>パセリ、コンソメ] 果物<br>菓子<br>牛乳<br>           |
| おやつ |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |
|     | 22日(月)                                                                                                                                                                                                              | 23日(火)                                                                                                                                                                                                               | 24日(水)                                                                                                                                                                                           | 25日(木)                                                                                                                                                                                                             | 26日(金)                                                                                                                                                                                    | 27日(土)                                                                                                                            |
|     | ♥カレーライス<br>[米、押し麦、牛肉、人参<br>玉葱、カレールウ、醤油<br>じゃが芋、にんにく、油]<br>♥コーンスープ<br>[コーン、玉葱、コンソメ<br>クリームコーン、パセリ<br>塩] 果物<br>フルーツゼリー<br>[寒天、みかん、白桃<br>桃ジュース、砂糖]<br>クラッカー                                                            | ♥味噌ラーメン<br>[中華麺、豚肉、玉葱、人参<br>キャベツ、もやし、にんにく<br>葱、コンソメ、こしょう、油<br>酒、塩、味噌、いりこ]<br>南瓜のそぼろ煮<br>[南瓜、鶏ミンチ、砂糖<br>醤油]<br>切干大根の梅和え<br>[切干大根、きゅうり、人参<br>梅干し、醤油、砂糖]<br>塩っぺおにぎり<br>[米、塩っぺ]                                          | ご飯<br>厚揚げの味噌炒め<br>[厚揚げ、豚肉、ピーマン<br>椎茸、人参、玉葱、味噌<br>水煮、砂糖、醤油、油]<br>ブロッコリーの和え物<br>[ブロッコリー、もやし<br>人参、醤油]<br>えのきのすまし汁<br>[えのき、玉葱、わかめ<br>人参、いりこ、醤油、塩]<br>ロールケーキ<br>[小麦粉、グラニュー糖、卵<br>バター、生クリーム]          | ご飯<br>♥鶏肉のから揚げ<br>[鶏肉、醤油、生姜、米粉<br>みりん、にんにく、油<br>片栗粉]<br>マカロニサラダ<br>[マカロニ、きゅうり、塩<br>ツナ、人参、オリーブ油]<br>あさりのスープ<br>[あさり水煮、しめじ、塩<br>玉葱、人参、鶏がらだし<br>醤油] 果物<br>ココア入り牛乳もち<br>[牛乳、片栗粉、きな粉<br>塩、砂糖、ココア]                       | ご飯<br>魚のチーズ焼き<br>[サケ、チーズ、あおさ]<br>ほうれん草の小魚和え<br>[ほうれん草、しらす干し<br>人参、醤油]<br>なめこの味噌汁<br>[なめこ、玉葱、わかめ<br>人参、味噌、いりこ]<br>スノーボール<br>[小麦粉、バター、砂糖<br>アーモンドブードル<br>粉糖]                                | そぼろご飯<br>[米、鶏ミンチ、いんげん<br>ごぼう、砂糖、生姜、油<br>醤油、酒]<br>じゃが芋の味噌汁<br>[じゃが芋、人参、しめじ<br>玉葱、葱、味噌、いりこ]<br>果物<br>菓子<br>牛乳<br>                   |
| おやつ |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |
|     | 29日(月)                                                                                                                                                                                                              | 30日(火)                                                                                                                                                                                                               | 31日(水)                                                                                                                                                                                           | <br><b>♥マークは、はくちょう組のリクエストメニュー</b><br>1・2・3月ではくちょう組の給食とおやつのリクエストメニューを<br>献立に取り入れていこうと思います。<br>今月のリクエストメニューは・・・<br>♥塩焼きそば<br>♥鶏肉のさっぱり煮<br>♥カレーライス<br>♥コーンスープ<br>♥鶏肉じゃが<br>♥味噌ラーメン<br>♥鶏肉のから揚げ<br>来月も楽しみにしてください!!<br> |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |
|     | ご飯<br>エビ麻婆豆腐 [エビ、酒<br>豆腐、豚ミンチ、白菜、油<br>しめじ、玉葱、人参、醤油<br>にんにく、生姜、片栗粉<br>鶏がらだし、ごま油]<br>春雨サラダ<br>[春雨、人参、ごま油、酢<br>きゅうり、醤油]<br>わかめスープ<br>[わかめ、玉葱、人参、塩<br>コーン、鶏がらだし、醤油]<br>カルピス蒸しパン<br>[カルピス、ミックス粉<br>レーズン、スキムミルク<br>牛乳] 牛乳 | 五目うどん<br>[うどん、鶏肉、玉葱、人参<br>油揚げ、椎茸、醤油、葱<br>塩、いりこ]<br>さつま芋と昆布の煮物<br>[さつま芋、昆布、砂糖<br>醤油]<br>じゃこの酢の物<br>[きゅうり、しらす干し、酢<br>キャベツ、わかめ、砂糖<br>ごま] 果物<br>ごま塩おにぎり<br>[米、ごま塩ふりかけ]                                                   | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>[豚肉、生姜、醤油、玉葱<br>キャベツ、みりん、油]<br>小松菜とあさりの和え物<br>[小松菜、人参、醤油<br>あさり水煮、ごま]<br>油揚げの味噌汁<br>[油揚げ、人参、えのき<br>玉葱、葱、いりこ、味噌]<br>和休まんじゅう<br>[小麦粉、黒砂糖、あんこ<br>B.P.、酒]                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |
| おやつ |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。