

2024年(令和6年)

1月 献立表

<栄養士>林 歩美・小蔵 麗奈

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
5日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 せんべい
	すき焼き風煮 切干大根の酢の物	牛肉	麩・じゃがいも・砂糖・油 ごま	白菜・人参・玉葱・白葱 切干大根・人参・胡瓜	
6日 20日 (土)	鮭ごはん	鮭	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	そうめんのすまし汁	鶏肉	そうめん	人参・生椎茸・青葱	
22日 (月)	ぶりごはん	ぶり・もみのり	胚芽米・麦	土生姜・大根・人参	ジュース 米菓子
	炒り卵の花 さつま汁	おから・竹輪 豚肉・みそ	こんにやく・砂糖・油 さつまいも	人参・干椎茸・青葱 玉葱・もやし・小松菜	
9日 23日 (火)	パン		食パン		ジュース せんべい
	豚肉のカレーソテー ヨーグルトサラダ 大根スープ	豚肉 ヨーグルト ベーコン	砂糖・油 マヨネーズ	人参・玉葱 キャベツ・胡瓜・みかん缶・レースン 大根・人参・パセリ	
10日 24日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ビスコ
	鶏肉のバターしょうゆ焼き ごま和え 油揚げのすまし汁	鶏肉・バター 油揚	ごま	玉葱・しめじ・えのき・ほうれん草 ブロッコリー・人参 人参・玉葱・白葱	
11日 25日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ビスケット
	酢豚風煮 ナムル	合シチ・卵 桜えび	じゃがいも・パン粉・油 片栗粉・砂糖 ごま油	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン もやし・人参・胡瓜	
12日 26日 (金)	みそ煮込みうどん	鶏肉・厚揚げ・みそ	うどん	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱	牛 乳 ラムネ
	きゅうりと昆布の酢の物	しらす干・刻み昆布		胡瓜	
13日 27日 (土)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	けんちん汁	豚肉・木綿豆腐・油揚げ	里芋・油	人参・大根	

<1日平均> エネルギー:538kcal たんぱく質:22.7g 脂質:18.1g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくなるもの	
15日 (月)	弁 当 日				ジュース せんべい
					牛 乳 フルーツホットケーキ
16日 30日 (火)	パン コロッケ ごまマヨネーズサラダ きのこウインナーのスープ	合シチ・卵 ウインナー	食パン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 ごま・マヨネーズ	人参・玉葱 キャベツ・胡瓜・ブロッコリー 生椎茸・えのき・小松菜	ジュース ウエハース 牛 乳 みかん
17日 31日 (水)	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	木綿豆腐・豚シチ・みそ かにかま	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油 ごま油	人参・白葱・青葱・土生姜 ニンニク もやし・胡瓜・人参	牛 乳 ポリコーン ジュース クリームサンドクラッカー ラムネ
18日 (木)	ごはん(ふりかけ) 筑前煮 甘酢和え	鶏肉・厚揚 しらす干	胚芽米・麦 砂糖	しそ 大根・人参・ごぼう・筍 干椎茸 キャベツ・人参	ジュース きなこウエハース 牛 乳 バナナケーキ
19日 (金)	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ 果 物	合シチ・ペーロン ウインナー	スパゲティ・小麦粉・砂糖 マーガリン 油	玉葱・人参・干椎茸 ピーマン キャベツ・人参・胡瓜 りんご	牛 乳 かぼちゃサブレ カルビス ビスケット
29日 (月)	ごはん 魚の生姜焼き 納豆和え わかめのすまし汁	たら 納豆 わかめ	胚芽米・麦 麩	土生姜 もやし・人参・ほうれん草 玉葱・青葱	牛 乳 ポテトスナック ココアミルク クラッカー

*** すき焼き風煮 *** 1月5日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

牛 肉 20g
白 菜 40
人 参 20
玉 葱 30
じゃがいも 50
麩 4
白 葱 10
油 2
しょうゆ 7
砂 糖 3
だしかつお 1

【作り方】

- ①牛肉は一口大に切り、白菜は短冊切り、人参はいちょう切り、玉葱はせん切り、じゃがいもは角切り、白葱はななめ2cmに切る。麩は水で戻しておく。だしかつおでだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、牛肉を炒め、半分ほどの砂糖としょうゆで味をつける。玉葱、人参、じゃがいもを加えて炒め、ひたひたのかつおだしを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら白菜、麩、白葱を加え残りの砂糖としょうゆで味付けする。

