



令和6年度1月完了食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々

今年も1年間ありがとうございました。来年もお子様に喜んでもらえるよう、安全でおいしい給食を心を込めて作りますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて、1月7日のおやつには七草粥を提供し、お正月で疲れた胃腸を休めたり、1年の無病息災を祈ったりと、来年も様々な日本の伝統行事を大切にしたいと思います。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
4 18	土	軟飯 ひき肉のケチャップ炒め もやしとツナの胡麻酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁 デザート	鶏肉 ツナ缶 淡色辛みそ	精白米 油 ごま 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ ケチャップ もやし 若布 果物	麦茶 バナナ
6	月	みそうどん ツナと野菜の落とし揚げ ほうれん草ののり和え デザート	淡色辛みそ ツナ缶 卵 牛乳	うどん 薄力粉 油 バター 砂糖 粉糖	白菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 焼きのり 果物	牛乳 ☆♥ココア スノーボール
7	火	あんずジャムサンド(耳なし) チーズオムレツ 若布サラダ(レタス抜き) ほうれん草のミルクスープ デザート	卵 チーズ 牛乳 ベーコン	食パン じゃが芋 三温糖 精白米	あんずジャム 玉ねぎ 青ピーマン 胡瓜 人参 若布 ほうれん草 しめじ 大根 かぶ せり なずな 果物	麦茶 ♥七草粥
もちつき 大会 8	水	軟飯 高野豆腐の衣揚げ キャベツのごまみそ和え けんちん汁 (ひき肉・こんにゃく抜き) デザート	高野豆腐 卵 淡色辛みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 油 ごま 砂糖 里芋 上新粉 バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 牛蒡 大根 ほうれん草 果物	牛乳 ♥米粉 マドレーヌ
9	木	軟飯 すき焼き風煮 (ひき肉・白滝、春菊抜き) ブロッコリーのおかか和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 デザート	鶏肉 焼き豆腐 淡色辛みそ	精白米 砂糖 うどん	長ねぎ 白菜 ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ 果物	麦茶 ♥焼きうどん
10 31	金	軟飯 鯡の天ぷら かぶのそぼろあんかけ じゃが芋ときのこの味噌汁 デザート	あじ 卵 鶏肉 淡色辛みそ 牛乳 あずき	精白米 薄力粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 食パン バター パン粉	かぶ 人参 玉ねぎ 乾椎茸 えのき ほうれん草 果物	牛乳 ☆♥あんバター トースト(耳なし)
11 25	土	軟飯 ひき肉のしょうが焼き 胡瓜と若布の酢の物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	鶏肉 しらす 豆腐 味噌	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり
14	火	ほうれん草ロール かぶの卵焼き コールスローサラダ クリームシチュー(ひき肉) デザート	卵 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	ほうれん草ロール 三温糖 マヨネーズ じゃが芋 薄力粉 バター 精白米 チーズ 油	かぶ 玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ コーン缶 人参 胡瓜 ブロッコリー ケチャップ 果物	牛乳 ♥ケチャップおにぎり
誕生日会 15	水	軟飯 かじきの野菜あんかけ 南瓜とひじきの煮物(油揚げ抜き) ♥えのきと卵のとろろ昆布汁 デザート	めかじき 卵 牛乳 ベーコン チーズ	精白米 ごま 片栗粉 三温糖 薄力粉 油 ナン	人参 乾椎茸 いんげん 玉ねぎ 南瓜 乾ひじき えのき とろろ昆布 糸みつば 青ピーマン ケチャップ 果物	牛乳 ☆♥ナンピザ

16	木	人参軟飯(油揚げ抜き) チキンハンバーグ しめじとほうれん草のゆず和え 牛蒡とさつま芋の味噌汁 デザート	鶏肉 卵 淡色辛みそ 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 片栗粉 さつまいも バター	人参 しめじ ほうれん草 ゆず 牛蒡 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥カップケーキ
17	金	ミートソーススパゲティ ブロッコリーと南瓜のサラダ チンゲン菜と若布のスープ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト ツナ缶	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 精白米	玉ねぎ 人参 南瓜 ケチャップ 青梗菜 ブロッコリー 若布 塩昆布 青のり	麦茶 ♥塩昆布と ツナのおにぎり
20	月	親子丼(軟飯・ひき肉) ☆小松菜のツナマヨ和え にらの味噌汁(油揚げ抜き) デザート	鶏肉 卵 ツナ缶 淡色辛みそ 牛乳 チーズ	精白米 砂糖 マヨネーズ 食パン 三温糖 ごま	人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 にら 乾ひじき 果物	牛乳 ♥ひじきトースト (耳なし)
21	火	カレーライス(ひき肉) マカロニサラダ デザート	鶏肉 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 マカロニ 砂糖 マヨネーズ 強力粉 カレーフレーク	人参 玉ねぎ 胡瓜 ブロッコリー 果物	牛乳 ♥カステラ
22	水	たぬきうどん(乾麺) カレイの磯辺揚げ じゃこドレ大根サラダ デザート 	カレイ 卵 しらす	うどん 薄力粉 油 三温糖 精白米 マーガリン	小松菜 人参 玉ねぎ 乾椎茸 青のり 大根 胡瓜 コーン缶 若布 果物	麦茶 ♥コーンと 若布のおにぎり
23	木	ごはん 鯖の梅照り焼き  納豆とほうれん草の和え物 長ねぎの味噌汁(油揚げ抜き) デザート	さば 淡色辛みそ 牛乳 納豆 豆腐 カルピス	精白米 三温糖 油 薄力粉 砂糖	梅干し ほうれん草 人参 若布 長ねぎ 玉ねぎ 果物	カルピス ♥柚子マフィン
24	金	レタスツナサンド (耳なし・レタス抜き) 鶏ひき肉のケチャップ煮(ひき肉) 若布サラダ オニオンスープ デザート	ツナ缶 鶏肉 牛乳 ヨーグルト 卵	食パン マヨネーズ マーガリン 薄力粉 砂糖 油	レタス 玉ねぎ マッシュルーム ケチャップ 若布 コーン缶 胡瓜 人参 ほうれん草 青ピーマン 果物	牛乳 ♥人参ケーキ
27	月	軟飯 ☆和風あんかけハンバーグ ほうれん草のそぼろ和え さつま汁(豚肉抜き) デザート	鶏肉 豆腐 卵 牛乳 淡色辛みそ	精白米 パン粉 砂糖 片栗粉 さつまいも 油 スパゲティ バター	玉ねぎ ほうれん草 人参 大根 牛蒡 若布 ひじき 果物	牛乳 ♥若布 スパゲッティ
28	火	食パン(耳なし) 鮭のタルタルソース ブロッコリーサラダ(レタス抜き) 春雨スープ デザート	べにざけ 卵 牛乳 ハム	食パン マヨネーズ ごま 油 三温糖 春雨 精白米 バター 小麦粉	ピクルストマト 胡瓜 ブロッコリー ケチャップ 乾椎茸 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ミニチャーハン
29	水	卵うどん ポテトコロッケ 白菜の即席漬け デザート	卵 豚肉 チーズ 牛乳	うどん じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 砂糖 強力粉	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 果物	牛乳 ♥マフィン
30	木	きのこの炊き込み軟飯 豆腐のとろみ煮 人参のごま和え(れんこん抜き) 卵のふわふわスープ(のり抜き) デザート	豆腐 豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト クリームチーズ 生クリーム	精白米 三温糖 油 砂糖 片栗粉 ビスケット バター さつま芋	椎茸 しめじ えのき いんげん もやし 人参 乾椎茸 あさつき 牛蒡 のり 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥さつま芋 のティラミス

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

