

# 令和6年 1月の献立

16日 お弁当日、18日 お誕生日会、22日 麺の日

|            | 月 15・29日                                                                                                                  | 火 16・30日                                                                                                              | 水 17・31日                                                                                                              | 木 4・18日                                                                                                  | 金 5・19日                                                                                                       | 土 6・20日                                                                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>献立</b>  | 肉じゃが<br>ほうれん草のポン酢和え<br>豆腐の味噌汁、ご飯                                                                                          | 鯖の柚庵焼き<br>うの花<br>南瓜の味噌汁、ご飯                                                                                            | 鶏の竜田揚げ、ご飯<br>切干大根の甘酢和え<br>わかめとトックのスープ                                                                                 | カレーライス<br>じゃこサラダ<br>ご飯                                                                                   | キャベツの味噌炒め<br>ひじきと大豆の含め煮<br>さつま芋のすまし汁                                                                          | 生姜とみぞれの<br>ポカポカうどん                                                             |
| <b>材料</b>  | 牛肉 ほうれん草<br>じゃが芋 人参 もやし<br>玉葱 えのき茸<br>人参 鰹だし<br>糸こんにゃく ポン酢<br>さやいんげん<br>鰹だし 豆腐 わかめ<br>醤油 白葱 油揚げ<br>みりん 鰹だし 味噌<br>三温糖<br>米 | 鯖 酒 おから 人参<br>柚子果汁 牛蒡 油揚げ<br>醤油 しめじ<br>みりん さつま芋<br>三温糖 青葱 鰹だし<br>醤油 みりん<br>三温糖<br>南瓜 玉葱<br>もやし 白葱<br>鰹だし 味噌 米         | 鶏もも肉 切干大根<br>醤油 人参<br>みりん コーン缶<br>にんにく ツナ缶<br>生姜 チンゲン菜<br>片栗粉 酢 三温糖<br>油 醤油<br>米<br>トック わかめ<br>もやし 青葱 鰹だし<br>醤油 みりん 塩 | 鶏もも肉 キャベツ<br>じゃが芋 胡瓜 人参<br>玉葱 ちりめんじゃこ<br>人参 醤油<br>カレールウ<br>牛乳<br>塩<br>胡椒 米                               | キャベツ ひじき 大豆<br>豚肉 人参 油揚げ<br>玉葱 鰹だし 醤油<br>人参 三温糖<br>ピーマン<br>味噌 さつま芋<br>みりん 大根 白葱<br>三温糖 鰹だし 塩<br>酒 醤油 みりん<br>米 | 茹でうどん<br>白菜 小松菜<br>白葱 大根<br>人参 生姜<br>片栗粉<br>鶏ひき肉<br>醤油 塩<br>みりん<br>鰹だし<br>昆布だし |
| <b>おやつ</b> | ジャムサンド<br>(食パン 苺ジャム)<br>牛乳                                                                                                | バナナ、かみかみ昆布<br>(バナナ、昆布)<br>牛乳                                                                                          | 焼き芋<br>(さつま芋)<br>ヤクルト                                                                                                 | きな粉マカロニ<br>(きな粉 三温糖 塩<br>マカロニ) 牛乳                                                                        | パイナップルマフィン<br>(ホットケーキミックス<br>パイン缶) 牛乳                                                                         | パン 牛乳                                                                          |
|            | 月 22日                                                                                                                     | 火 9・23日                                                                                                               | 水 10・24日                                                                                                              | 木 11・25日                                                                                                 | 金 12・26日                                                                                                      | 土 13・27日                                                                       |
| <b>献立</b>  | 麺の日                                                                                                                       | じゃこと大豆のかき揚げ<br>小松菜のさっと煮<br>豚汁、ご飯                                                                                      | ビーフシチュー<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>ご飯                                                                                         | 豆腐の五目煮<br>南瓜の含め煮<br>かぶの味噌汁、ご飯                                                                            | 鯖の塩焼き、里芋と大根<br>のひき肉あんかけ<br>青菜の味噌汁、ご飯                                                                          | 中華そば                                                                           |
| <b>材料</b>  |                                        | 大豆 玉葱 豚肉<br>牛蒡 さつま芋 牛蒡<br>ちりめんじゃこ 人参<br>小麦粉 塩 油 白菜<br>ベーキングパウダー もやし<br>つき蒟蒻<br>小松菜 油揚げ 鰹だし<br>人参 鰹だし 味噌<br>醤油 三温糖 / 米 | 牛肉 ブロッコリー<br>じゃが芋 キャベツ<br>玉葱 人参 ツナ缶<br>人参 コーン缶<br>マッシュルーム 醤油 塩<br>ビーフルウ 三温糖<br>牛乳 にんにく<br>塩 胡椒 油 玉葱<br>米              | 豆腐 人参 南瓜<br>しめじ 鰹だし<br>白葱 小松菜 醤油<br>豚ひき肉 三温糖<br>鰹だし 醤油<br>みりん 三温糖 小かぶ<br>塩 油 片栗粉 かぶの葉<br>油揚げ<br>米 鰹だし 味噌 | 鯖 塩 ほうれん草<br>もやし<br>里芋 大根 えのき茸<br>鶏ひき肉 油揚げ<br>グリーンピース 鰹だし<br>鰹だし 酒 味噌<br>醤油 みりん<br>三温糖 生姜<br>米                | 中華麺<br>豚肉<br>玉葱<br>人参<br>もやし<br>青葱<br>鶏がらスープ<br>醤油                             |
| <b>おやつ</b> | ピザトースト(食パン<br>ケチャップ ピーマン<br>ツナ缶 コーン缶 シュ<br>レッドチーズ) 牛乳                                                                     | 9日 七草粥(七草、塩、米、<br>かまぼこ、油揚げ、昆布だし)<br>23日 キャロットケーキ(人<br>参 ホットケーキミックス 三<br>温糖 オレンジジュース)牛乳                                | 10日 煮りんご、小魚<br>(りんご 三温糖)(小魚 醤油<br>三温糖 酒 ゴマ)<br>24日 ヨーグルト/ヤクルト                                                         | 11日 白玉ぜんざい<br>(乳児：ぜんざい)(もち粉 団<br>子粉 塩 三温糖 小豆)<br>25日 チヂミ(チヂミ粉 玉葱<br>ニラ ごま油 醤油) 牛乳                        | 麩菓子<br>(麩 有塩バター<br>三温糖) 牛乳                                                                                    | パン 牛乳                                                                          |

