

いちご もも たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和6年 1月号 石井手保育園

日曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料		
				(赤)血や肉になるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)調子を整えるもの
1月		元旦				
2火		振替休日				
3水		休園		*🍌* *🍓* *🍌* *🍌* *🍌* *🍌* *🍌* *🍌* *🍌* *🍌*		
4木		休園				
5金	牛乳 ★甘食	和風ふわふわ汁 みかん チキンジンジャー ポテトの梅あえ	牛乳 おかき	牛乳 卵 練乳 わかめ 豆腐 鶏肉	ごはん 小麦粉 バター 砂糖 長芋 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小葱 にんにく 生姜 きゅうり 梅干し みかん
6土	牛乳 ビスケット	肉うどん		牛乳 牛肉 天ぷら スト 油揚げ 卵	うどん 油 砂糖	葱
7日						
8月		成人の日		*🌿* *🌿* *🌿* *🌿* *🌿* *🌿* *🌿* *🌿*		
9火	牛乳 ★オートミールクッキー	ミックスベジタブルのかき揚げ ヤクルト 麻婆はるさめ かぶのみそ汁	牛乳 ミルクパン	牛乳 くるみ 卵 みそ ウイ ンナー 豚ミンチ 厚揚げ 豆 腐 油揚げ わかめ ヤクルト	ごはん 小麦粉 オート ミール バター 砂糖 油 ミルクパン	レーズン ミックスベジタブル かぶ 玉ねぎ 人参 にら 葱 生姜 生しいたけ
10水	牛乳 ★水ようかん	ポークカレー みかん 小松菜のごまあえ	牛乳 ★アーモンドのふわふわケーキ	牛乳 粉末あん 豚肉 卵 しらす かつお節 アーモ ンド	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ごま 小麦粉 コーン スターチ	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ 小松菜 きゅうり キャバ ツ みかん
11木	牛乳 ととやき	魚のマスタード焼き ひじきの納豆あえ ブロッコリーと厚揚げの煮もの ヤクルト	牛乳 ★ぜんざい	牛乳 魚 ちりめん ひじ き 油揚げ 納豆 豚肉 厚揚げ ヤクルト 小豆	ごはん 油 砂糖 もち	人参 小葱 ブロッコリー
12金	牛乳 ★お米のクッキー	チキン南蛮 みかん 大豆のミートソース煮 サニーレタス	牛乳 ★さつまいも入りみそ蒸しパン	牛乳 鶏肉 卵 白みそ 牛ミンチ 水煮大豆	ごはん バター 砂糖 油 上新粉 小麦粉 ケーキ ミックス	玉ねぎ ピクルス パセリ みか ん サニーレタス 人参 ビーマ ン トマト水煮
13土	牛乳 おかき	こぎつねごはん かき卵汁		牛乳 とりミンチ かしわ 油揚げ 豆腐 スト わか め 卵	砂糖 ごま さつまいも	生姜 人参 みつば 玉ねぎ 葱
14日						
15月	牛乳 ★いももち	れんこんのつくね揚げ オニオンスープ チンゲン菜のクリーム煮 みかん	牛乳 肉まん	牛乳 きなこ とりミンチ 卵 ベーコン 肉まん	ごはん さつまいも 白玉 粉 砂糖 片栗粉 油	れんこん 干しいたけ 生姜汁 セ ロリ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ みかん
16火	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	魚のオーロラ焼き ごぼうサラダ ジャーマンポテト ヤクルト	牛乳 ★りんごどくろみのカントリーケーキ	牛乳 ヨーグルト 魚 卵 ベーコン ヤクルト くる み	ごはん ケーキミックス 砂糖 バター じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パセ リ ごぼう レタス りんご
17水	牛乳 ★ころころパンキン	ザーサイと春雨のスープ カクテル卵焼き 切り干し大根の甘煮 みかん	牛乳 ★シナモントースト	牛乳 豚肉 とりミンチ 卵 かしわ 油揚げ かま ぼこ	ごはん 砂糖 バター ご ま油 食パン	かぼちゃ ザーサイ 玉ねぎ 人参 切り 干し大根 きゅうり 葱 ビーマン 竹の 子 ごぼう いんげん みかん
18木	牛乳 ★クレープケーキ	わかさぎの南蛮漬け ヤクルト 根菜のごまだれ煮 こんにゃくのおかか煮	牛乳 ★チーズスキムクッキー	牛乳 卵 わかさぎ みそ かしわ かにかま かつお 節 ヤクルト 粉チーズ	ごはん 油 小麦粉 砂糖 里芋 ごま ごま油 パ ター	人参 大根 れんこん ごぼう いんげん
19金	牛乳 ★レーズンサンド	コーンチャウダー 彩りマリネ ゆで卵のピーマンカップ みかん	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 アーモンド粉 クリーム チーズ シーフードミックス 卵 チーズ ひじき	ごはん 小麦粉 砂糖 油 バター じゃがいも コー ン ごま油	レーズン みかん 玉ねぎ 人参 赤パプリカ 白菜 グリンピース ビーマン ほうれん草
20土	牛乳 せんべい	皿うどん		牛乳 豚肉 いか かまぼ こ	揚げめん	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ 葱 キャベツ 竹の子 生しいたけ
21日						
22月	牛乳 ★のり塩ポップコーン	エビ卵スープ カレーサラダ マカロニのホワイトソース煮 みかん	牛乳 ★レモンケーキ	牛乳 青のり えび かしわ 豆腐 スト わかめ いか アーモンド粉 ベーコン 卵	ごはん コーン 油 小麦 粉 卵 マカロニ バター 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャバ ツ レモン ほうれん草 マッ シュルーム みかん
23火	牛乳 ★カルピスかん	揚げ鮭の野菜あんかけ かぼちゃの洋風煮 じゃがいものフレンチサラダ ヤクルト	牛乳 ★心も体もHOTおやき	牛乳 カルピス 魚 かつ お節 とりミンチ ヤクルト	ごはん 砂糖 小麦粉 油 片栗粉 じゃがいも ごま ケーキミックス ごま油	みかん缶 パナナ 葱 しめじ 人参 か ぼちゃ カリフラワー ブロッコリー 大 根 きゅうり 大根葉 野菜漬
24水	牛乳 ★ココロラスク	ツナと豆腐の落とし揚げ 人参グラッセ 牛肉ときのこのおろし炒め煮 みかん	牛乳 ★ごまマフィン	牛乳 ツナ 豆腐 ひじき 卵 牛肉 豆乳 栗の甘露 煮	ごはん 食パン バター グラ ニュー糖 小麦粉 砂糖 油 ケーキミックス ねりごま	葱 生姜汁 生しいたけ しめじ えのき 大根 人参 みかん
25木	牛乳 パンケーキ	鶏肉のケチャップ煮 高野豆腐の卵とじ 豚肉とわかめの酢みそあえ ヤクルト	牛乳 ★玉ねぎのフレンチトースト	牛乳 鶏肉 豚ミンチ 卵高野 豆腐 豚肉 わかめ みそ ヤ クルト 生クリーム チーズ	ごはん 砂糖 油 食パン バター	人参 キャベツ ビーマン 葱 干しいたけ カリフラワー ブ ロッコリー
26金	牛乳 ゼリー	鍋パーティー	牛乳 ビスケット	牛乳 ミートボール えび 団子 豆腐 卵	ごはん	白菜 葱 人参 水菜 しめじ えのき 小葱 みかん
27土	牛乳 クラッカー	焼きそば		牛乳 豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ
28日				*🍊* *🍊* *🍊* *🍊* *🍊* *🍊* *🍊* *🍊*		
29月	牛乳 ★クッキー	チキンチキンごぼう ひじき煮 野菜ソテーたらこあえ みかん	牛乳 ★ゴロゴロケーキ	牛乳 卵 鶏肉 かしわ ひじき 水煮大豆 油揚げ 天ぷら たらこ	ごはん バター 砂糖 小 麦粉 片栗粉 油 ごま さつまいも	ごぼう にんにく 人参 ビーマ ン もやし いんげん 生しいた け 玉ねぎ りんご パナナ
30火	牛乳 ★五平もち	じゃがハンバーグ コールスロー にら卵汁 ヤクルト	牛乳 ★あずき入り蒸しパン	牛乳 みそ 豚ミンチ 卵 かしわ 豆腐 ヤクルト ゆで小豆	ごはん 砂糖 ケーキミッ クス じゃがいも パン粉 片栗粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜汁 にら 葱 キャベツ きゅうり
31水	牛乳 ★モンブラン	ベーコンカレー みかん ゴールデンサラダ	牛乳 ★メロンパン	牛乳 生クリーム ベーコ ン 卵	ごはん さつまいも 砂糖 じゃが いも 油 コーン 強力粉 バター グラニュー糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン みかん かぼちゃ きゅうり レタス サ ニーレタス トマト

★は手作りおやつです。昼食の時は毎日お茶が出ます。

緑字は旬の食材です。