

令和6年1月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
4	木	お弁当					お茶 せんべい	お茶 ミルクポーロ	
5	金	お弁当					お茶 のり巻きせんべい	お茶 ビスコ	
6	土	お弁当					お茶 クッキー		
8	月	祝日 成人の日							
9	火	豚肉の中華炒め わかめスープ 味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ 味付け煮干	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー えのきたけ もやし にんじん	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう	
10	水	トマトソースハンバーグ コンソメスープ	食パン	パン粉(乾) かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵 ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	牛乳 ウエハース	牛乳 あられ	
11	木	うの花炒り 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ チーズ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん みつば	牛乳 ビスケット	お茶 ぜんざい	
12	金	チキンカレー 花野菜のサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ブロッコリー カリフラワー	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	
13	土	あんかけうどん プリン		干しうどん(乾) かたくり粉 プリン	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい たけのこ缶 しめじ 根深ねぎ	お茶 クッキー		
15	月	魚の味噌煮 けんちん汁 フルーツゼリー	ごはん	板こんにやく さとう フルーツゼリー	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 せんべい	
16	火	ゆかりごはん いり豆腐 さつま汁	ごはん	油 さとう さつまいも	豆腐 かまぼこ 卵 干しひじき 鶏もも肉 削り節	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 ごぼう だいこん 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 クッキー	
17	水	筑前煮 みそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう たけのこ缶 れんこん 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	お茶 おかき	牛乳 塩せんべい	
18	木	魚フライ 白菜スープ	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油 白ごま	さかな ロースハム	ブロッコリー はくさい もやし にんじん コーン缶	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ菓子	
19	金	高野豆腐の煮物 みそ汁	ごはん	油 さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 油揚げ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) はくさい だいこん ほうれんそう 葉ねぎ	牛乳 コーンフレーク	野菜ジュース 肉まん 風蒸しパン	
20	土	ラーメン フルーツゼリー		中華めん(生) 油 ごま油 フルーツゼリー	焼豚 生わかめ	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 クッキー		
22	月	そばろどんぶり 合わせみそ汁 チーズ	麦ごはん	さとう かたくり粉 油	鶏ひき肉 卵 油揚げ 生わかめ 煮干し チーズ	グリンピース(冷) だいこん にんじん 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	牛乳 クッキー	
23	火	豚肉の中華炒め わかめスープ 味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ 味付け煮干	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー えのきたけ もやし にんじん	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう	
24	水	カレーチャーハン 鶏のから揚げ 中華スープ	ごはん	油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース(冷) はくさい もやし えのきたけ コーン缶 葉ねぎ	お茶 卵ポーロ	お茶 クッキー	
25	木	ボークシチュー ツナサラダ	ミルク ロール	じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	豚もも肉 ツナ缶	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) トマトジュース キャベツ 赤ピーマン きゅうり	お茶 のり巻きせんべい	みかん クッキー	
26	金	うの花炒り 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ チーズ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん みつば	牛乳 塩せんべい	オレンジジュース じゃが丸くん	
27	土	あんかけうどん プリン		干しうどん(乾) かたくり粉 プリン	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい たけのこ缶 しめじ 根深ねぎ	お茶 クッキー		
29	月	魚の味噌煮 けんちん汁 フルーツゼリー	ごはん	板こんにやく さとう フルーツゼリー	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい	
30	火	里いと肉の揚げ煮 ごまネーズあえ★	ロールパン	かたくり粉 油 さといも さとう すりごま(白)	鶏もも肉 ちくわ	にんじん グリンピース(冷) キャベツ ほうれんそう	牛乳 チーズ菓子	牛乳 クラッカー	
31	水	筑前煮 みそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	お茶 おかき	牛乳 ハーベスト	