1月　幼　児　食　献　立　表

令和6年　　※午前おやつ（1～2歳児）　午後おやつ（1～5歳児）

つぼみっ子保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材（食品） 赤（血や肉になるもの）	黄（熱や力になるもの）	緑（体調を整えるもの）
4	木	オレンジ	ミンチカレー	豚ミンチ	白米　じゃが芋	玉ねぎ　人参　グリンピース
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ　マヨネーズ	胡瓜　みかん缶
			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ　ねぎ
		午後おやつ	黒糖蒸しパン	卵　牛乳	バター　黒糖　ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
5	金	りんご	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ　人参　セロリ　コーン　トマト
			野菜サラダ	カニ棒		レタス　胡瓜
			卵スープ	卵		小松菜
		午後おやつ	七草粥	ツナ缶	白米　さつま芋	春の七草
			せんべい　ヤクルト		ヤクルト　せんべい	
6	土	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	コーン　小松菜
			サラダ	ツナ缶		胡瓜　トマト
			白菜のみそ汁	木綿豆腐		白菜　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
9	火	お弁当会（ムーチー作り）				
10	水	バナナ	玄米ご飯		白米　玄米	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト
			ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ　ピーマン
			白菜のみそ汁	油揚げ		白菜　ねぎ
		午後おやつ	プリン	プリン		
			クラッカー		クラッカー	
11	木	オレンジ	麦ご飯		白米　押し麦	
			ポークケチャップ	豚肉		玉ねぎ　人参　ピーマン
			ほうれん草の白和え	木綿豆腐　ツナ缶		ほうれん草　人参
			もずくのみそ汁	もずく		えのき茸　ねぎ
		午後おやつ	ぜんざい		金時豆　押し麦　砂糖　黒糖	
			せんべい		せんべい	
12	金	パイン	ご飯		白米	
			サバのかば焼き	サバ		トマト
			麩チャンプルー	ポーク缶　卵	車麩	キャベツ　人参　玉ねぎ　にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	揚げパン		パン　砂糖	
			牛乳	牛乳		
13	土	バナナ	じゅーしー	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			和え物	ちくわ		人参　胡瓜
			鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根　人参　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
15	月	みかん	ご飯		白米	
			豚肉と大豆のハッシュドビーフ	豚肉　大豆		玉ねぎ　人参　ピーマン　しめじ
			ポテトサラダ	卵	じゃが芋　マヨネーズ	胡瓜　りんご
			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ
		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		パイン缶　バナナ
			ビスケット		ビスケット	
16	火	りんご	玄米ご飯		白米　玄米	
			魚天ぷら	白身魚	てんぷら粉	
			ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー　人参　コーン
			イナムドゥチ	豚肉　かまぼこ	こんにゃく	椎茸　ねぎ
		午後おやつ	ちんびん		小麦粉　砂糖　黒糖　BP	
			牛乳	牛乳		
17	水	グレープフルーツ	もちきびご飯		白米　もちきび	
			沖縄風おでん	豚肉　厚揚げ	じゃが芋	人参　大根　いんげん
			カリカリ胡瓜			胡瓜
			アーサ汁	アーサ		ねぎ
		午後おやつ	芋くじアンダギー		さつま芋　砂糖　芋くず　白玉粉	
			牛乳	牛乳		
18	木	みかん	ふりかけご飯		白米　ふりかけ	
			松風焼	鶏ミンチ　木綿豆腐　ひじき　卵		玉ねぎ　人参　ねぎ
			トマトサラダ	ツナ缶		トマト　胡瓜
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	チーズクッキー	チーズ　卵	小麦粉　砂糖　砂糖　BP	
			牛乳	牛乳		

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材（食品） 赤（血や肉になるもの）	黄（熱や力になるもの）	緑（体調を整えるもの）
19	金	みかん	ご飯		白米	
			ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
			南瓜サラダ	卵　チーズ	マヨネーズ	南瓜　レーズン
			ワカメと豆腐のみそ汁	ワカメ　絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ラスク		食パン　バター　砂糖	
			牛乳	牛乳		
20	土	バナナ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン
			胡瓜の和え物	ツナ缶　ワカメ		胡瓜
			コンソメスープ			玉ねぎ　人参　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
22	月	パイン	ゆかりご飯		白米　ゆかり	
			豆腐コロッケ	豚ミンチ　木綿豆腐		玉ねぎ　人参
			大根サラダ	ツナ缶		大根　胡瓜　コーン
			かき玉汁	卵		ねぎ
		午後おやつ	レモンスコーン	牛乳	バター　小麦粉　砂糖　BP	レモン
			牛乳	牛乳		
23	火	バナナ	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			サバのノルウェー風	サバ		トマト
			人参しりしり	ウインナー　卵		人参　玉ねぎ　小松菜
			キャベツのみそ汁			キャベツ　しめじ　ねぎ
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
24	水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉　かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			切干大根の和え物	ツナ缶　塩昆布		切干大根　胡瓜
			さつま芋の甘煮		さつま芋	
		午後おやつ	ネギ鮭おにぎり	鮭	白米	ねぎ
			チーズ	チーズ		
25	木	りんご	もちきびご飯		白米　もちきび	
			鮭の西京焼き	鮭		トマト
			クーブイリチー	刻み昆布　豚肉	こんにゃく	切干大根　人参　にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	サーターアンダギー	卵　牛乳	砂糖　小麦粉　BP	
			牛乳	牛乳		
26	金	たんかん	ご飯		白米	
			れんこんハンバーグ	豚ミンチ　卵	パン粉	玉ねぎ　人参　れんこん　ブロッコリー
			白菜サラダ	ハム		白菜　胡瓜　パイン缶
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		しめじ　ねぎ
		午後おやつ	ジャムパン		食パン　バター　ジャム	
			牛乳	牛乳		
27	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ　人参　ピーマン　もやし
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			大根のみそ汁	アーサ		大根　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
29	月	オレンジ	切干大根入りビビンバ丼	豚ミンチ	白米	切干大根　ほうれん草　人参
			ポテトフライ		フライドポテト	
			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸　ねぎ
		午後おやつ	ちんすこう		小麦粉　ラード　砂糖	
			牛乳	牛乳		
30	火	バナナ	玄米ご飯		白米　玄米	
			サバのおろし煮	サバ		大根　ねぎ
			ひじき炒め	豚肉　ひじき	しらたき	人参　にら
			冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜　小松菜
		午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
			牛乳	牛乳		
31	水	りんご	ふりかけご飯		白米	
			豚カツ	豚肉　卵	パン粉	キャベツ　コーン
			もずく酢	もずく		胡瓜
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ　ねぎ
		午後おやつ	メロンパントースト		食パン	
			牛乳	牛乳	ケーキMIX　バター　砂糖	

※　食材の都合により献立を変更することがあります。
※　アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※　8日（月）が成人の日でお休みです。