



1がつのこんだてひょう



2024年01月

しろま保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
04 木	明けましておめで とうございます。 楽しいお休みを 過ごしましたか？ また元気に登園 してきてください	牛乳 コーンフレーク ポークカレー はくさいのじゃこドレッシングあえ 果物 牛乳 ピザトースト	コーンフレーク じゃがいも、小麦粉、油 ごま油	牛乳 豚肉、バター、牛乳 しらす干し	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが はくさい、にんじん、こまつな りんご	カレーウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、しょうゆ
26 金		牛乳 りんご 鶏肉のくわ焼き マロニーサラダ みそ汁 お茶 野沢菜おにぎり	食パン	牛乳 とろけるチーズ	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
05 金	今ではどんな野菜 でもほぼ1年中出 回っていますが、 野菜には旬があり ます。旬の野菜 は、味も栄養価も よく、その季節の体 に合った性質をも っています。旬の 野菜からパワーを もらって毎日元気 に過ごしましょう	牛乳 りんご 鶏肉のくわ焼き マロニーサラダ みそ汁 お茶 野沢菜おにぎり	米粉、きび砂糖 マロニー、ごま油	牛乳 鶏もも肉、白ごま ハム 味噌、油揚げ	りんご しょうが きゅうり、もやし、にんじん だいこん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩 煮干し
23 火		お茶 野沢菜おにぎり	米	白ごま		野沢菜ふりかけ
09 火	10日は献立検討 会です。 喫食状況や2月の 献立について話 し合いをします	ヨーグルト マカロニグラタン 切り昆布の煮物 白菜スープ 牛乳 焼きだんご	マカロニ、微細米粉	ヨーグルト(加糖) 牛乳、とろけるチーズ、鶏もも肉、バター ちくわ、油揚げ	たまねぎ、しめじ にんじん、刻みこんぶ はくさい、えのきたけ、にんじん、にら	食塩、こしょう しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酒 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
24 水		ゼリー 鮭の西京焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え けんちん汁 10日(水)ジョア、せんべい 25日(木)牛乳、おからマフィン	きび砂糖 マヨネーズ さつまいも、しらたき、ごま油	牛乳 絹ごし豆腐		甘納豆 ゼリー
10 水		牛乳 せんべい きな粉もち えびのから揚げ 柿なます、黒豆 たつくり、栗きんとん かまぼこ、だし巻きたまご すまし汁、果物 ソフトクリーム	小麦粉、きび砂糖	銀鮭、味噌 チーズ 木綿豆腐、油揚げ ジョア 卵、おから、バター、牛乳 牛乳	ブロッコリー、にんじん、コーン だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	みりん、酒 しょうゆ、食塩、かつおだし おにぎりせんべい
25 木		牛乳 せんべい きな粉もち えびのから揚げ 柿なます、黒豆 たつくり、栗きんとん かまぼこ、だし巻きたまご すまし汁、果物 ソフトクリーム	もち米、きび砂糖 片栗粉、油 きび砂糖 さつまいも、きび砂糖 手まり麩	きな粉 甘えび(未満児:鶏のから揚げ 鶏肉、油、片栗粉、しょうが、 くろまめ いわし(田作り)、白ごま、栗 かまぼこ、だし巻きたまご	だいこん、にんじん、干しかき しめじ、わかめ、いちご	せんべい 食塩 しょうゆ、酒) 酢、昆布だし汁、食塩、しょうゆ しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
11 木	もちつき誕生日会 おせち料理会食会 重箱に入ったお節 料理を先生に「い われ」を聞きなが いただきます	牛乳 せんべい きな粉もち えびのから揚げ 柿なます、黒豆 たつくり、栗きんとん かまぼこ、だし巻きたまご すまし汁、果物 ソフトクリーム	小麦粉、きび砂糖	牛乳 牛乳		
12 金		牛乳 ごまビスケット 生揚げの味噌炒め ゆかり和え わかめスープ ヨーグルト和え	砂糖	牛乳 牛乳		ごまビスケット
22 月		牛乳 クッキー 焼きシュウマイ ごま和え みそ汁 15日(月)牛乳、まゆだま 29日(月)牛乳、米粉のチヂミ	コーンフレーク、片栗粉、ごま油 きび砂糖	生揚げ、豚肉、味噌 白ごま ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん コーン缶、ねぎ、わかめ バナナ、もも缶、みかん缶	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
15 月	15日はものづくり です。色とりどりの まゆだまを作り みずぶさの木に 飾ります。	牛乳 クッキー 焼きシュウマイ ごま和え みそ汁 15日(月)牛乳、まゆだま 29日(月)牛乳、米粉のチヂミ	コーンフレーク、片栗粉、ごま油 きび砂糖	豚ひき肉 すりごま、白ごま 木綿豆腐、味噌 牛乳 牛乳、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな なめこ、ねぎ にら	クッキー しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ 煮干し しょうゆ しょうゆ、食塩
29 月		牛乳 クッキー 焼きシュウマイ ごま和え みそ汁 15日(月)牛乳、まゆだま 29日(月)牛乳、米粉のチヂミ	コーンフレーク、片栗粉、ごま油 きび砂糖	豚ひき肉 すりごま、白ごま 木綿豆腐、味噌 牛乳 牛乳、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな なめこ、ねぎ にら	クッキー しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ 煮干し しょうゆ しょうゆ、食塩
16 火		牛乳 ビスケット たらのチーズ焼き だいこんキンピラ かぼちゃポタージュ おしるこ	しらたき、ごま油、きび砂糖 コーンスターチ 白玉だんご	牛乳 牛乳		ビスケット
30 火		牛乳 ビスケット たらのチーズ焼き だいこんキンピラ かぼちゃポタージュ おしるこ	しらたき、ごま油、きび砂糖 コーンスターチ 白玉だんご	たら、とろけるチーズ さつま揚げ、白ごま 牛乳、生クリーム、バター こしあん(生)	ピーマン だいこん、にんじん、水菜 かぼちゃ、たまねぎ	ワイン(白)、食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、本みりん コンソメ、食塩、白こしょう 食塩
17 水	長野県では保存 食として生産が盛 んな高野豆腐。 製造過程でたん ぱく質、ミネラル、 ビタミンなどの栄養 成分が凝縮され、	牛乳 バナナ チキンのトマト煮込み 高野豆腐の煮物 きのこスープ 牛乳 レモンケーキ	微細米粉、油、きび砂糖	牛乳 牛乳	バナナ トマト缶、たまねぎ、パセリ にんじん しめじ、エリンギ、しいたけ、たまねぎ、チンゲン菜	バナナ ケチャップ、ワイン(白)、食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし コンソメ、食塩
31 水		牛乳 レモンケーキ	ホットケーキ粉、きび砂糖	牛乳 牛乳	バナナ トマト缶、たまねぎ、パセリ にんじん しめじ、エリンギ、しいたけ、たまねぎ、チンゲン菜	バナナ ケチャップ、ワイン(白)、食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし コンソメ、食塩
18 木	普通の豆腐よりも 栄養価がアップし ています。	牛乳 みかん ごぼうの柳川風煮物 パリパリサラダ すまし汁 牛乳 マシュマロサンド	きび砂糖 ワンタンの皮、油、ごま油	牛乳 牛乳	みかん たまねぎ、ごぼう、こまつな、にんじん もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき えのきたけ、みつば	しょうゆ(うすくち)、みりん しょうゆ、酢 しょうゆ(うすくち)、かつおだし
19 金	季節の献立の日	牛乳 チーズ わかめごはん さわらの照り焼き 浸し豆 果物 のっぺい汁 ヨーグルト	米 さといも、しらたき、片栗粉	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ、白ごま さわら くらかけ豆(乾) 油揚げ ヨーグルト(加糖)	しょうが にんじん ぼんかん ごぼう、ねぎ、にんじん	クラッカー、マシュマロ しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ(うすくち) しょうゆ、食塩、かつおだし
		11日(木) 19日(金)	もちつき誕生日会・おせち料理会食会 季節の献立の日		白ご飯はいりません 白ご飯はいりません	

* 献立は変更になる場合があります