

2024

令和6年1月の予定献立表



安謝こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
4	木	スパゲティミートソース さつまいものサラダ きのこのスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	合いびき肉、牛乳、鮭	スパゲッティ、さつまいも、 米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、えのき、しめじ、レタス、パイン、のり
5	金	沖縄風七草雑炊、魚のねぎみそ焼き こまつなの白和え、フルーツ、ミルク	むぎちゃ バナナ蒸しパン	白身魚、豆腐、牛乳	米、小麦粉、HM粉	よもぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのき、こまつな、赤ピーマン、コーン、みかん、バナナ
6	土	チャーシュー麺、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	焼き豚、なると、卵、ツナ	中華めん、米	長ネギ、りんご、のり
9	火	タコ揚げカレー、フルーツヨーグルト	むぎちゃ 紅芋サターアング ギー	鶏もも、ウインナー、卵	米、小麦粉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、りんご、バナナ、もも缶、 みかん缶
10	水	あわごはん、肉じゃが 春菊のお浸し、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ しらすトースト	牛肉、豆腐、牛乳、しらす	米、あわ、じゃがいも、しらたき、 小麦粉	たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、ほうれんそう、コーン、 わかめ、みかん
11	木	あわごはん、魚の唐揚げ 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め、 みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ お汁粉風団子	白身魚、おから、豚ひき肉、牛乳、 豆腐、あずきあん	米、あわ、白玉粉	ひじき、にんじん、だいこん、こまつな、みかん
12	金	弁当会	むぎちゃ チーズケーキ	クリームチーズ、ヨーグルト、 卵	小麦粉	
13	土	焼きそば、フルーツ、むぎちゃ	ミルク パン	豚肉	やしそば麺	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、みかん
15	月	わかめごはん、ちくわのチーズはさみ チンゲンサイの卵炒め、豚汁、 フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこラスク	ちくわ、チーズ、卵、豚肉、厚揚げ、 牛乳、きな粉	米、じゃがいも、こんにゃく、 食パン、バター	わかめ、チンゲンサイ、しめじ、だいこん、にんじん、長ネギ、 りんご
16	火	鶏と冬野菜カレー、フルーツポンチ	むぎちゃ ムーチー	鶏もも、牛乳	米	たまねぎ、にんじん、しめじ、もも缶、みかん缶
17	水	パン、鶏のサクサク焼き ラタトゥイユ、コーンスープ、フルーツ、 ミルク	むぎちゃ おにぎり	鶏もも、ベーコン、牛乳、かに 風味かまぼこ	パン、コーンフレーク、米	なす、黄ピーマン、たまねぎ、しめじ、 トマト缶、コーン、にんじん、 りんご、のり
18	木	沖縄そば、ほうれん草の白和え、 フルーツ、ミルク	むぎちゃ もずく天ぷら	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、ほうれんそう、赤ピーマン、 きゅうり、りんご
19	金	グファン(あわごはん)白身魚フライ ウサチ小、ナカミヌスイム(中身汁) タイムン(果物)	むぎちゃ 焼き芋	白身魚、卵、豚中身肉、三枚肉、 カステラかまぼこ、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、 こんにゃく、さつまいも	たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、えのき、 乾しいたけ、たけのこ、パイン
20	土	弁当	せんべい バナナ			バナナ
22	月	黒米、おからハンバーグ 大根サラダ、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ スイートポテト	豚ひき肉、おから、卵、豆腐、 牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、 きゅうり、こまつな、みかん
23	火	あわごはん、魚の蒲焼き 鶏とピーマンのマヨサラダ みそ汁、フルーツ、むぎちゃ	ミルク コーンフレーク	さば、鶏ささみ、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、コーン フレーク	ピーマン、にんじん、こまつな、 みかん、かぼちゃ
24	水	パセリバターライス タンドリーチキン、マカロニサラダ きのこのスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ パースディケーキ	鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン、 牛乳	米	パセリ、ブロッコリー、れんこん、 しめじ、マッシュルーム、 たまねぎ、いちご
25	木	あわごはん、すき焼き風 山海和え、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 元氣! あんまん	牛肉、豆腐、牛乳、卵、あずき あん	米、あわ、しらたき、HM粉、 片栗粉	はくさい、にんじん、長ネギ、 しゅんぎく、きゅうり、かぶ、 もやし、にら、みかん
26	金	あわごはん、レバーフライとお芋 春雨の中華和え、中華スープ、 フルーツ、ミルク	むぎちゃ オレンジゼリー	レバー、ハム、卵、牛乳	米、あわ、パン粉、じゃがいも、 はるさめ	きゅうり、トマト、ほうれんそう、 パイン
27	土	三色丼、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ パン	豚ひき肉、卵、牛乳、ツナ	米、食パン	ほうれんそう、はくさい、 にんじん、みかん、たまねぎ
29	月	もずく丼、はくさいのしらす和え アーサ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ キャロットケーキ	卵、豚ひき肉、糸かつお、 豆腐、牛乳	米、片栗粉、HM粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、 こねぎ、はくさい、えのき、 あおさ、みかん、にんじん
30	火	パン、グラタン、おからサラダ アスパラスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、 チーズ、ツナ、牛乳、しらす	パン、米、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、 にんじん、さやいんげん、 アスパラ、赤ピーマン、 りんご、えだまめ、のり
31	水	あわごはん、クープリチー オクラときゅうりの梅和え 石狩汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ツナサンド	豚肉、さつまいも揚げ、 油揚げ、鮭、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、 じゃがいも、小麦粉	こんぶ、オクラ、きゅうり、 えのき、だいこん、にんじん、 長ネギ、りんご、もずく

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <七草がゆ>

1月7日は1年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草がゆを食べると1年を元気に過ごせると言われていますが、お正月料理などたくさん食べて疲れた胃腸を休める、という役割もあるようです。地域によって、七草の具の種類もさまざま、その地域でその時期に採れるものを7種類入れるようです。胃腸に負担をかけないくらいに、いろいろなものを食べて元気に遊びましょう!

