



1月 献立予定表



{1月の目標}

落ち着いて
食べましょう



4日(月)

お弁当の日

愛情弁当をお願いします。
フルーツは、園がだしますので、
おかずの中には入
れないで下さい

14日(木)

誕生会

ごはんはいりません。

20日(水)

3、4、5歳児 クッキング

おにぎり作り

たんぽぽ組、ゆり
組さんは、エプロン
三角巾を忘れない
ようにして下さい。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名		おやつ	kcal.
					赤・血や肉になる	黄・熱や力となる 緑・調子をととのえる		
4	月	クッキー 牛乳	お弁当の日 玉ねぎのみそ汁 みかん	味噌 だし汁 醤油 塩 酒 醤油 塩 砂糖 味噌 だし汁	豆腐 鶏ひき肉 えびら ひじき 大豆 油揚げ 鶏もも肉 ハム	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	クリームパン 牛乳	未423 以323
5	火	ビスケット 牛乳	鶏もも肉のごま味噌焼き マカロニサラダ なめこのみそ汁 オレンジ	味噌 だし汁 マヨネーズ 塩 味噌 だし汁	鶏もも肉 豆腐 ハム	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ブルーベリー 牛乳	未624 以427
6	水	せんべい 牛乳	鶏もも肉のごま味噌焼き マカロニサラダ なめこのみそ汁 オレンジ	味噌 だし汁 マヨネーズ 塩 味噌 だし汁	鶏もも肉 豆腐 ハム	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	さつま芋の揚げ菓子 牛乳	未658 以428
7	木	クッキー 牛乳	ひじき入り卵焼き マカロニサラダ なめこのみそ汁 オレンジ	味噌 だし汁 マヨネーズ 塩 味噌 だし汁	鶏もも肉 豆腐 ハム	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	プリン ビスケット	未642 以408
8	金	ビスケット 牛乳	焼き魚 切干し大根の煮物 豆腐のみそ汁	味噌 だし汁 醤油 だし汁 味噌 だし汁	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	人参 切干し大根 人参 玉葱 みかん	バナナ せんべい	未588 以354
9	土	せんべい 牛乳	親子煮 玉葱のみそ汁 バナナ	味噌 だし汁 醤油 だし汁 味噌 だし汁	鶏もも肉 牛乳	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	カスタードパイ ジュース	未760 以548
12	火	クッキー 牛乳	カレー 福神漬け みかん	カレールー	豚バラ肉	人参 じゃがいも グリーンピース みかん	バームクレーン ジュース	未595 以357
13	水	ビスケット 牛乳	鶏の唐揚げ カレー風味 もやし煮 白菜のみそ汁	醤油 カレー粉 味噌 だし汁 味噌 だし汁	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	カステラ 牛乳	未699 以500
14	木	せんべい 牛乳	鶏ごぼうの みそ汁 人参のみそ汁 バナナ	味噌 だし汁 醤油 だし汁 味噌 だし汁	鶏ひき肉 豆腐 わかめ	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ケーキ 牛乳	未666 以629
15	金	クッキー 牛乳	えのき入り豆腐 ほうれん草のごま和え 玉葱のみそ汁	醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	豆腐 鶏ひき肉 わかめ	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未538 以302
16	土	ビスケット 牛乳	カレー肉じゃが 数のみそ汁 みかん	しょうゆ カレー粉 味噌 だし汁 味噌 だし汁	豚バラ肉 牛乳	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未633 以444
18	月	せんべい 牛乳	鯉のあんかけ 中華風酢の物 キャベツのみそ汁	醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	鯉 卵	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未699 以504
19	火	クッキー 牛乳	南瓜のシチュー プロッコリーのサラダ オレンジ	シチュールー 醤油 酢 砂糖 味噌 だし汁	鶏もも肉 ハム	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	人参 蒸しパン 牛乳	未659 以457
20	水	ビスケット 牛乳	鶏もも肉の照り焼き すき昆布の煮物 豚汁	醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	鶏もも肉 すき昆布 油揚げ 豚バラ肉	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未722 以538
21	木	せんべい 牛乳	鯉のあんかけ キャベツの炒め煮 大根のみそ汁	醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	鯉 卵	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未632 以462
22	金	クッキー 牛乳	豆腐とえびのケチャップ煮 ツナのサラダ コンソメスープ	ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 コンソメ	豆腐 豚挽き肉 えび	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未677 以446
23	土	ビスケット 牛乳	コーンシチュー 牛乳 みかん	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未757 以536
25	月	せんべい 牛乳	鯉のマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	マヨネーズ 塩 醤油 だし汁 味噌 だし汁	鯉 卵	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未664 以452
26	火	クッキー 牛乳	ローストチキン カリフラワーのサラダ かぶのみそ汁	醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	鶏もも肉 ハム	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未638 以428
27	水	ビスケット 牛乳	五目卵焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁	塩 だし汁 砂糖 マヨネーズ 塩 味噌 だし汁	鶏ひき肉 卵	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未678 以450
28	木	せんべい 牛乳	シウマイ ツナの甘酢和え 玉葱のみそ汁	味噌 だし汁 醤油 だし汁 味噌 だし汁	シウマイ ツナ	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未672 以459
29	金	クッキー 牛乳	鯉の味噌焼き ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	味噌 だし汁 醤油 だし汁 味噌 だし汁	鯉 卵	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未624 以396
30	土	ビスケット 牛乳	すき焼き風煮 数のみそ汁 みかん	味噌 だし汁 醤油 だし汁 味噌 だし汁	豆腐 豚バラ肉 わかめ 牛乳	人参 玉葱 みかん 人参 キャベツ 人参 もやし	ごはん 牛乳	未670 以444

1月の旬の野菜「大根」

1年中出回ってる大根ですが、旬は冬で、この頃のものは甘味も強くみずみずしく、栄養もたっぷりです。
正月7日の七草粥に入れる春の七草のひとつ「すずしろ」は大根のことです。

