1月　卵・乳・鮭除去食献立予定表

認定こども園一関南保育園

{1月の目標}

食べ物を
大切にしましょう

4日（木）
お弁当の日

愛情弁当お願い致します。フルーツは、園で出しますので、おかずの中には入れないで下さい。

１７日（水）
親子餅つき会
（４歳児）
クッキング
（３、５歳児）

たんぽぽ、ゆり、ひまわり組さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにしてください。
ごはんはいりません

１８日（木）
誕生会

ごはんは持参してきて下さい。

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	未満児主食	おやつ	kcal.
4	木	クッキー 豆乳	お弁当の日 じゃが芋の味噌汁 みかん	だし汁　味噌		じゃが芋	人参 みかん	ごはん	ビスケット ジュース	未310 以217
5	金	せんべい 豆乳	焼き魚 キャベツのごま和え 麩の味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鱈	米 すりごま 麩	人参 キャベツ 人参　玉葱	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未520 以313
6	土	ビスケット 豆乳	麻婆豆腐 玉葱の味噌汁 牛乳　みかん	醤油 みりん だし汁　味噌	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米　片栗粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 みかん	ごはん	ビスケット ジュース	未666 以489
9	火	クッキー 豆乳	カレー バナナ	カレールー	豚ばら肉	米	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未562 以339
10	水	せんべい 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草のサラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	ケチャップ 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 人参　オレンジ	ごはん	ビスケット ジュース	未606 以391
11	木	ビスケット 豆乳	魚の変わり焼き きゅうりの梅おかか和え わかめの味噌汁	味噌 ケチャップ 醤油 醤油　梅干し だし汁 味噌	鱈 かつお節 わかめ	米	玉葱 人参 きゅうり 人参　玉葱	ごはん	コーンお焼き 豆乳	未583 以424
12	金	クッキー 豆乳	ハンバーグ キャベツのツナサラダ かぶのスープ	ケチャップ 塩 醤油 酢 油 砂糖 鶏がらだし	豚ひき肉 ツナ	米　パン粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 人参 かぶ	ごはん	豆腐ドーナツ 豆乳	未591 以377
13	土	せんべい 豆乳	カレー肉じゃが 麩の味噌汁 牛乳　みかん	醤油 みりん カレー粉 だし汁　味噌	豚バラ肉 牛乳	米　じゃが芋 麩	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 みかん	ごはん	ビスケット ジュース	未591 以377
15	月	ビスケット 豆乳	鱈の竜田揚げ 白菜のおかか和え かぶの味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき かつお節	米　片栗粉　油	人参 白菜 人参 かぶ	ごはん	ビスケット 豆乳	未605 以391
16	火	クッキー 豆乳	シュウマイ すき昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	シュウマイ すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 ピーマン 人参	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未588 以367
17	水	せんべい 豆乳 クッキング	お雑煮 あんこもち 納豆もち 大根おろし 漬物 みかん	だし汁 醤油 砂糖 醤油 酢 砂糖 塩	凍り豆腐　かまぼこ 小豆 納豆	もち米 もち米 もち米	人参 大根 ごぼう せり 大根 人参　キャベツ かぶ みかん	納豆 ごはん	ビスケット ジュース	未810 以367
18	木	ビスケット 豆乳 誕生会	鶏肉のカレー揚げ ほうれん草のなめ茸和え かまぼこのすまし汁 イチゴ	醤油 みりん カレー粉 醤油 白だし　醤油	鶏もも肉 かまぼこ	米　小麦粉　片栗粉　油	生姜　にんにく 人参 ほうれん草 なめ茸 人参　玉葱　三つ葉 イチゴ	ごはん	ケーキ ジュース	未424 以354
19	金	クッキー 豆乳	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かつお節	米	ピーマン 人参　ブロッコリー 人参 大根　オレンジ	ごはん	おから蒸しパン 豆乳	未593 以388
20	土	せんべい 豆乳	コーンシチュー 牛乳 バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース コーン バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	未722 以543
22	月	ビスケット 豆乳	さわらのごま味噌焼き ひじき煮 玉葱の味噌汁	味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	さわら ひじき　かまぼこ 油揚げ	米　白ごま	人参 キャベツ　ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ピーチケーキ 豆乳	未708 以551
23	火	クッキー 豆乳	豆腐入りミートローフ 中華きゅうり 麩の味噌汁　みかん	塩 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 かにかまぼこ	米　パン粉 麩	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱　みかん	ごはん	ビスケット ジュース	未571 以355
24	水	せんべい 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き 白菜のゴマ和え じゃが芋の味噌汁	塩 ケチャップ コンソメ 醤油　砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 すりごま じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 白菜 人参	ごはん	チーズ蒸しパン 豆乳	未727 以563
25	木	ビスケット 豆乳	鱈のトマトソースかけ 野菜サラダ 野菜スープ	塩 鶏がらだし 醤油 酢 砂糖 油 鶏がらだし	鱈 かにかまぼこ	米	玉葱 トマト 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ブラウニー 豆乳	未684 以466
26	金	クッキー 豆乳	豆腐の揚げ団子 中華風酢の物 わかめの味噌汁	醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 かにかまぼこ わかめ	米　油 春雨	人参 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	じゃが芋クッキー 豆乳	未595 以399
27	土	せんべい 豆乳	鶏肉煮 麩の味噌汁 豆乳　みかん	だし汁　味噌	鶏もも肉 豆乳	米 麩	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 みかん	ごはん	ビスケット ジュース	未595 以399
29	月	ビスケット 豆乳	魚の甘辛揚げ 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鱈 かまぼこ 油揚げ	米　油 じゃが芋	人参 切り干し大根　ピーマン	ごはん	蒸しパン 豆乳	未595 以412
30	火	クッキー 豆乳	ローストチキン ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	きな粉蒸しパン 豆乳	未739 以572
31	水	せんべい 豆乳	鶏の照り焼き キャベツ煮 大根の味噌汁	醤油 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米	ピーマン 人参　キャベツ 人参 大根	ごはん	ジュース せんべい バナナ	未498 以348

お正月に食べるお餅には歯を丈夫にしようという願いが込められており、普段食べないお餅を食べることで気持ちを切り替え、神様からパワーをいただくという意味があります。
お餅を食べ新年を向かえて気持ちを新たに頑張れることを神様にお願いしましょう。