



# 令和6年度 1月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
4 (土)	五目うどん ゆで卵 牛乳	オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵、さつまいも 鶏肉、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) まがりせんべい お茶
6 (月)	麦飯 筑前煮 玉葱のみそ汁	バナナ	さといも、砂糖 糸こんにゃく 油、米、押麦 菓子	鶏肉、脱脂粉乳 さつまいも、みそ 油揚げ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん れんこん、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ 酒 みりん 麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイ(そら) ぼたぼた焼き ミルク
7 (火)	白飯 ピーマンチャンプルー 七草汁	オレンジ	米、小麦粉 砂糖、油	豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、卵、ちくわ ツナ、チーズ、みそ 煮干し、かつお節	だいこん、オレンジ にんじん、たまねぎ ピーマン、もやし かぶ・葉、コーン、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩、パセリ粉 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) コーン蒸しパン ミルク
8 (水)	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ	バナナ	米、砂糖 片栗粉、油 菓子	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、赤みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな にんじん、ピーマン、ねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ビスコ 牛乳
9 (木)	食パン タンドリーチキン キャベツサラダ 野菜スープ	オレンジ	食パン 小麦粉、油 マーガリン 砂糖、片栗粉	鶏肉、脱脂粉乳 おから、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、こまつな だいこん、レモン果汁 にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢 がらスープ素 ベーキングパウダー 塩、カレー粉、麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイ(そら) おからスコーン ミルク
10 (金)	麦飯 炊き合わせ 白菜のみそ汁	バナナ	米、ざらめ糖 白玉粉 砂糖、押麦	鶏も肉、生あげ さつまいも あずき、豆腐 みそ、煮干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ だいこん、はくさい にんじん、グリーンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ 酒 塩 麦茶	お茶 マンナビスケット ぜんざい お茶 <small>(未満児白玉なし)</small>
11 (土)	パリパリおそば 牛乳	オレンジ	中華揚麺、油 片栗粉、砂糖 菓子	牛乳、豚肉 かまぼこ	オレンジ、もやし、たまねぎ キャベツ、にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) こつぶっこ お茶
14 (火)	白飯 なつとく丼 はくさいのゆず和え かぶとわかめのすまし汁	バナナ	米、小麦粉 砂糖 マーガリン、油	脱脂粉乳、納豆 豚肉、牛肉	バナナ、かぶ、たまねぎ はくさい、にんじん、かぶ・葉 ねぎ、ゆず果汁 しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、塩 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) 野菜マフィン ミルク
15 (水)	麦飯 魚のみそ煮 切干し大根の旨煮 豆腐のすまし汁	オレンジ	米、食パン 砂糖 卵不使用マヨネーズ 押麦	さば、豆腐 脱脂粉乳 油揚げ、チーズ みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、ほうれんそう 切り干しだいこん、しょうが グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、みりん 酒、塩 パセリ粉 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) チーズラスク ミルク
16 (木)	白飯 豚肉入り野菜炒め 吉野汁	バナナ	米、油、片栗粉 菓子	豆腐、豚肉、油揚げ 煮干し 飲むヨーグルト	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん、もやし 赤ピーマン、ピーマン ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイ(そら) ハーベスト 鉄強化ヨーグルト
17 (金)	食パン 春雨の和え物 肉団子のスープ煮	オレンジ	食パン、米 砂糖、はるさめ 油、片栗粉	鶏肉、油揚げ、ごま	オレンジ、キャベツ たまねぎ、にんじん きゅうり、こまつな コーン、しいたけ、しょうが	しょうゆ 酢、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 マンナビスケット きつねおにぎり お茶

## 給食室からの お知らせ



楽しい年末年始を過ごしたこともたち。睡眠不足や食生活が乱れることで風邪をひきやすくなります。休み明けは、早寝早起きをして生活リズムを整え、バランスのよい食生活をして、寒い季節を乗り切りましょう。1月7日は七草です。お正月は、ごちそうを食べてお腹が少々疲れ気味。ビタミン豊富な七草を食べて、胃を休めましょう。

【春の七草】 せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

12月分の主食・副食費の引き落としは

**1月20日(月)です**

# 令和6年度1月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
18 (土)	スパゲティ・ミートソース 茹で卵 牛乳	バナナ	スパゲティ 菓子	牛乳、卵、豚肉 牛肉、脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん グリーンピース	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) 源氏パイ お茶
20 (月)	白飯 チキンカレー 大根サラダ	バナナ	米、じゃがいも 砂糖 片栗粉、油 ごま油	牛乳、豆乳、鶏肉 ちくわ、きな粉、ごま	バナナ、たまねぎ、だいこん にんじん、キャベツ きゅうり、グリーンピース わかめ	乳・卵抜きカレールー 酢、塩 麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイ(そら) 豆乳もち 牛乳
21 (火)	無農薬米ご飯 豆腐の中華旨煮 青菜のスープ	オレンジ	米、油、小麦粉 コーンスターチ、粉糖 マーガリン、砂糖 片栗粉、ごま油	豆腐、脱脂粉乳、卵 豚肉、ちくわ、みそ	オレンジ、こまつな たまねぎ、にんじん コーン	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) スノーボール ミルク
22 (水)	食パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	バナナ	食パン、小麦粉 マーガリン、油 砂糖、菓子	牛乳、さけ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ コーン	しょうゆ、酢、酒 がらスープ素 パセリ粉、塩 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) おにぎりせんべい 牛乳
23 (木)	チキンライス ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	ゼリー	米、じゃがいも 食パン、砂糖 油、マーガリン パン粉、ココア	豚肉、脱脂粉乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり コーン、いちごジャム グリーンピース	ケチャップ、酢、塩 ウスターソース がらスープ素 しょうゆ、パセリ粉、麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイ(そら) ジャムパン ココアミルク
24 (金)	白飯 ひき肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎのスープ	バナナ	米、マカロニ 砂糖 油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐 きな粉、みそ	たまねぎ、バナナ、キャベツ もやし、にんじん、ピーマン ねぎ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 マンナビスケット マカロニあべかわ 牛乳
25 (土)	ちゃんぽん ゆで卵 牛乳	オレンジ	中華めん、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつまあげ	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) チョイス お茶
27 (月)	食パン ポークシチュー キャベツサラダ	オレンジ	食パン、小麦粉 じゃがいも マーガリン、砂糖 卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳 ごま	たまねぎ、オレンジ、コーン キャベツ、にんじん、バナナ きゅうり、トマトピューレ グリーンピース、レモン果汁	デミグラスソース、しょうゆ ケチャップ、塩 ウスターソース ベーキングパウダー、麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイ(そら) バナナケーキ 牛乳
28 (火)	麦飯 切り干し大根の炒め煮 五目みそ汁	バナナ	米、食パン マーガリン グラニュー糖 押麦、砂糖	脱脂粉乳、さつまあげ 鶏肉、みそ 油揚げ、ごま	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ にんじん、ごぼう 切り干しだいこん、ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) ラスク ミルク
29 (水)	麦飯 肉じゃが風 野菜のみそ汁	オレンジ	米、じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、押麦、油 菓子	牛乳、豚肉、みそ 煮干し	たまねぎ、だいこん オレンジ、にんじん しめじ、グリーンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ミニサラダ 牛乳
30 (木)	食パン 魚のかりかり揚げ ゆでブロッコリー 春雨スープ	バナナ	食パン、小麦粉 コーンフレーク 米、はるさめ、油 卵不使用マヨネーズ	ホキ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、えのきたけ わかめ	しょうゆ 酒、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイ(そら) 塩おにぎり お茶
31 (金)	白飯 鶏レバーの甘辛煮 キャベツスープ	オレンジ	じゃがいも 砂糖、米	牛乳、鶏レバー、豆腐 いわし	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒 がらスープ素 みりん、塩 麦茶	お茶 マンナビスケット かむかむ小魚 牛乳

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

りんご



りんごには塩分排出を促すカリウム、骨や歯を作るカルシウムの他に、食物繊維や鉄分も含まれています。鉄は赤血球を作るのに不可欠で、ビタミンCと一緒にとると吸収がよくなります。りんごは鉄もビタミンも含む優れたものです。

12月分の主食・副食費の引き落としは  
**1月20日(月)**です