



# 1月の予定献立表

令和6年12月25日発行



あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	食		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
		●主菜 ◆副菜 ★汁物					
		あけましておめでとうございます					
6	月	ご飯	●カレーライス ◆ピクルス ★卵スープ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ 大根・人参・フロッコリー・酢・砂糖 卵・玉葱・えのき茸・ほうれん草・いりこ・しょう油	みかん	◇おからクッキー おから・小麦粉・卵・バター・砂糖 牛乳	
7	火	七草飯	●鯛の日の出焼き ◆煮しめ ★花魁のすまし汁	鯛・卵・味噌・マヨネーズ・フロッコリー 里芋・大根・人参・干し椎茸・しょう油 花魁・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	りんご	♡きな粉パン ロールパン・きな粉・砂糖 牛乳	
8	水	麺	●豚汁うどん ◆大豆入り田作り ★ゆず風味酢もの	うどん・豚肉・大根・人参・玉葱・ごぼう・油揚げ・葱・かつお節・昆布・味噌 水煮大豆・片栗粉・いりこ・しょう油・砂糖 かぶ・白菜・水菜・ゆず・酢・砂糖	バナナ	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	
9	木	ご飯	●鶏の松風焼き ◆千草和え ★かきたま汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・小麦粉・ごま・味噌・砂糖・フロッコリー ほうれん草・白菜・人参・油揚げ・しょう油 卵・玉葱・じゃが芋・わかめ・いりこ・しょう油	りんご	◇干し柿の天ぷら・せんべい 干し柿・小麦粉・卵 牛乳	
10	金	煮こぼん	●すき焼き風煮物 ◆紅白なます ★もやしの味噌汁	牛肉・焼き豆腐・白菜・玉葱・長葱・人参・椎茸・しらたき・しょう油・砂糖 大根・人参・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 もやし・玉葱・麩・葱・いりこ・味噌	みかん	◇五平餅 米・もち米・味噌・砂糖・ごま お茶	
11	土	ご飯	●五目御飯 ★けんちん汁	鶏肉・ごぼう・人参・干し椎茸・油揚げ・しょう油 豆腐・里芋・大根・人参・葱・いりこ・しょう油	バナナ	お菓子 牛乳	
14	火	納豆飯	●ぶり大根 ◆ほうれん草のごまネーズ和え ★卵とえのきのすまし汁	ぶり・大根・しょう油 ほうれん草・白菜・人参・ひじき・ごま・マヨネーズ・しょう油 卵・えのき茸・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	みかん	◇フライドポテト じゃが芋・粉チーズ 牛乳	
15	水	麺	●チャーシュー麺 ◆焼きししゃも ★三色ごま和え	中華麺・焼き豚・玉葱・人参・白菜・葱・鶏ガラ・しょう油 ししゃも 小松菜・もやし・人参・ごま・しょう油	りんご	◇ピラフおにぎり 米・ベーコン・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ お茶	
16	木	煮こぼん	●マーボー豆腐 ◆白菜のおかか和え ★ワンタンスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 白菜・人参・ほうれん草・コーン・かつお節・しょう油 ワンタンの皮・卵・玉葱・ニラ・いりこ・しょう油	バナナ	◇牛乳餅 牛乳・片栗粉・きな粉・砂糖 お茶	
17	金	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆大根のごま酢和え ★さつま芋の味噌汁	豚肉・玉葱・しょう油・フロッコリー 大根・人参・小松菜・ちくわ・ごま・酢・砂糖 さつま芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	りんご	◇豆腐ドーナツ ホットケーキミックス・絹ごし豆腐・卵・グラニュー糖 牛乳	
18	土	ご飯	●チキンライス ★ポトフ風スープ	鶏肉・玉葱・人参・コーン・ケチャップ・コンソメ・バター ウインナー・じゃが芋・玉葱・人参・フロッコリー・コンソメ	みかん	お菓子 牛乳	
20	月	ご飯	●豚大根 ◆小松菜の磯和え ★じゃが芋のすまし汁	豚肉・大根・人参・味噌 小松菜・白菜・人参・海苔・しょう油 じゃが芋・玉葱・卵・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇梅ひじきおにぎり 米・梅干し・ひじき・ごま お茶	
21	火	ご飯	●さばの塩焼き ◆納豆和え ★白菜の味噌汁	さば・フロッコリー 納豆・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・海苔・しょう油 白菜・玉葱・豆腐・葱・いりこ・味噌	みかん	◇焼き芋 さつま芋 牛乳	
22	水	麺	●のっぺいうどん ◆かぼちゃのおかか煮 ★白菜のごま酢和え	うどん・鶏肉・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油・片栗粉 かぼちゃ・かつお節・しょう油・砂糖 白菜・ほうれん草・人参・コーン・ごま・酢・砂糖	りんご	◇炊き込みおにぎり 米・切干大根・人参・油揚げ お茶	
23	木	赤飯	♡ひじきとえのきの照り焼きつくね ◆春雨の酢もの ★油揚げの味噌汁	鶏挽肉・豆腐・ひじき・えのき茸・卵・片栗粉・しょう油・砂糖 春雨・もやし・人参・小松菜・酢・砂糖 油揚げ・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇誕生ケーキ カステラ・ホイップクリーム・みかん 牛乳	
24	金	ご飯	●チキンチャップ ◆カミカミサラダ ★卵としめじのすまし汁	鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 切干大根・人参・水菜・するめ・ごま・マヨネーズ 卵・玉葱・じゃが芋・しめじ・葱・いりこ・しょう油	りんご	♡シュガーラスク フランスパン・バター・グラニュー糖 牛乳	
25	土	ご飯	●ツナとほろ丼 ★たっぷり野菜とわかめのすまし汁	マグロの水煮・卵・ほうれん草・しょう油 豆腐・玉葱・人参・白菜・わかめ・いりこ・しょう油	みかん	お菓子 牛乳	
27	月	ご飯	●味噌焼き肉丼 ◆大根の甘酢和え ★卵のすまし汁	豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・味噌・しょう油・ごま油 大根・人参・小松菜・ごま・酢・砂糖 卵・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・しょう油	りんご	ヨーグルト ウエハース	
28	火	パン	●自身フライ ◆フレンチサラダ ★かぼちゃのクリームスープ	パトウ・小麦粉・卵・パン粉・フロッコリー キャベツ・小松菜・ハム・酢・サラダ油 かぼちゃ・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ	みかん	◇ごませんべい 強力粉・薄力粉・ごま・砂糖・塩 牛乳	
29	水	麺	●ミートスパゲティ ◆エッグサラダ ★白菜スープ	スパゲティ・合挽肉・玉葱・人参・ホールトマト・ケチャップ・コンソメ・粉チーズ 卵・じゃが芋・人参・フロッコリー・マヨネーズ 白菜・玉葱・豆腐・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇きつねおにぎり 米・油揚げ・ごま お茶	
30	木	ご飯	●カレー肉じゃが ◆小松菜のおかか和え ★麩のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・カレールウ 小松菜・白菜・もやし・人参・かつお節・しょう油 麩・玉葱・豆腐・卵・水菜・いりこ・しょう油	りんご	◇ココアロッククッキー 小麦粉・ココア・バター・卵・砂糖・コーンフレーク・レーズン 牛乳	
31	金	お店屋さんごっこ (弁当日)				◇ぼろ組さんとお店屋さんを オープンします! お楽しみに 牛乳	

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。  
※今月の弁当日は、31日です。

今月の旬

ぶり・ほうれん草・小松菜・フロッコリー・白菜・里芋・大根・人参・みかん

