



【今年度、初めて出る食材】
 ・桃缶（17日）
 ・まいたけ（25日）
 ・ぽんかん（27日）

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください。
 ●申し出がない場合は、献立通りの提供になります。ご了承ください。

・6日は新年おめでとう会の行事食です。
 ・17日はお誕生日会です。
 ・18日は多文化おやつ ジャンバラヤです。
 ジャンバラヤはアメリカ発祥の炊き込みご飯です。

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ・ウィンナー・コンソメ・カレールーはアレルギー食材不使用のものを使用します。

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
1	日	元日					
2	月	年始休園					
3	火	年始休園					
4	水	ツナカレーライス 切干大根のサラダ りんご	豆乳寒天 苺ソースがけ 牛乳	米、じゃが芋 油、カレールー さとう、ごま油、ごま いちごジャム	ツナ缶 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、切干大根 きゅうり、わかめ、りんご	コンソメ 塩 酢、醤油 寒天
5	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆とひじき炒り煮 味噌汁(玉葱・油揚げ) りんご	七草風おにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま、ごま油	鶏もも肉、大豆水煮 ちくわ、油揚げ、味噌 花鰹 牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく 玉ねぎ、しょうが、りんご 大根、小松菜	醤油、みりん 出汁
6	金	赤飯 松風焼き 三色なます/筑前煮 清汁(榎木茸・わかめ) いちご	きんとんパフェ (干支クッキー) 牛乳	米、油、さとう、ごま さつま芋、米粉、バター りんごジャム コーンフレーク	木綿豆腐、鶏ひき肉 味噌、生クリーム ちくわ、豆乳 牛乳	ねぎ、にんじん、青のり 大根、きゅうり、えのき わかめ、いちご、りんご くり、れんこん、ごぼう いんげん	塩、酢、醤油 出汁、みりん 料理酒 赤飯の素
7	土	ごはん ピーマン肉詰め マカロニサラダ 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	わかめおにぎり 牛乳	米、片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 味噌、高野豆腐 牛乳	ピーマン、玉ねぎ きゅうり、にんじん、ねぎ りんご	ケチャップ、ウスターソース 塩、出汁 わかめご飯の素
8	日						
9	月	成人の日					
10	火	サンマーメン キャベツシュウマイ わかめサラダ みかん	鮭チャーハン 牛乳	中華麺、ごま油 油、片栗粉 米、ごま、さとう	豚小間肉 豚ひき肉 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	干しいたけ、にんじん、白菜 もやし、にら、たまねぎ しょうが、みかん コーン、キャベツ わかめ、きゅうり	塩、料理酒、醤油 中華だし、酢
11	水	ごはん サバの味噌煮 小松菜と焼竹輪の胡麻和え 根菜汁 りんご	おしるこ おかき 牛乳	米、さとう、ごま ごま油、片栗粉、油 さつま芋、生あられ	さば、味噌 ちくわ、あずき 牛乳	しょうが、小松菜、にんじん 大根、ごぼう、しめじ、ねぎ りんご	みりん、醤油 塩、出汁
12	木	ごはん ダージパイ(台湾から揚げ) じゃが芋とツナの炒め物 コンソメスープ(玉ねぎ・人参) りんご	巻きおいなり 牛乳	米 さとう、片栗粉、米粉 油、じゃが芋、ごま エッグケアマヨネーズ	鶏むね肉、ツナ缶 油揚げ 牛乳	しょうが、にんにく、ピーマン 青のり、玉ねぎ にんじん りんご	醤油、料理酒、塩 ウスターソース、コンソメ みりん、酢、出汁
13	金	ごはん 肉団子と白菜の煮物 小魚大豆 味噌汁(里芋・ねぎ) みかん	米粉スコーン(チーズ) 牛乳	米、片栗粉、春雨 さとう、さつま芋、ごま 里芋、米粉 油	鶏ひき肉、プロセスチーズ ちりめん、大豆水煮 味噌、豆乳、絹豆腐 牛乳	玉ねぎ、しょうが、白菜 ねぎ、みかん	塩、出汁、料理酒 醤油 ベーキングパウダー レモン汁
14	土	ごはん 豚肉と高野豆腐の甘辛煮 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(もやし・わかめ) りんご	豆乳ココアプリン 牛乳	米、片栗粉 ごま油、さとう ごま	豚バラ肉、高野豆腐 ちくわ、味噌、豆乳 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし わかめ、りんご 塩昆布	醤油、料理酒 みりん、塩、出汁 寒天、ココア
15	日						
16	月	ごはん 鰻の蒲焼き 根菜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	ミルクくずもち 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、じゃが芋	アジ、鶏ひき肉 木綿豆腐、味噌 きなこ 牛乳	しょうが、青のり、大根 にんじん、小松菜、りんご	塩、料理酒、醤油 みりん、出汁

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	

17	火	ごはん デミグラスソースハンバーグ 付)ブロッコリー・人参グラッセ・コーン添え さつま芋サラダ ジュリアンヌスープ みかん	米粉フルーツケーキ 牛乳	米、片栗粉、さとう バター、油、さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米粉	豚ひき肉 豆乳 生クリーム 牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん コーン、きゅうり、パプリカ キャベツ、みかん いちご、桃缶	塩、料理酒、ケチャップ ウスターソース、醤油 コンソメ ベーキングパウダー
18	水	ジャムパン(いちごジャム) 鶏肉とれんこんのグラタン ごぼうサラダ かぼちゃのスープ りんご	ジャンバラヤ 牛乳	食パン、いちごジャム 油、米粉 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ バター、米	鶏小間肉、豆乳 ピザ用チーズ ウィンナー 牛乳	玉ねぎ、ごぼう、にんじん きゅうり、パセリ、りんご れんこん、にんにく、トマト缶	塩、コンソメ、醤油 みりん、料理酒
19	木	ポークカレーライス 手作り福神漬けサラダ みかん	ルヴァンクリームサンド (レモン・ココア) 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、カレールー クラッカー バター、コーンスターチ	豚小間肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、大根 きゅうり、れんこん、なす しょうが、みかん	コンソメ みりん 塩、酢、醤油 レモン汁、ココア
20	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の納豆和え 清汁(厚揚げ・えのき) りんご	和風スパゲティ 牛乳	米、マーマレードジャム さとう、ごま油 スパゲティ	鶏もも肉、ちりめん 挽き割り納豆 厚揚げ ツナ缶 牛乳	小松菜、にんじん、えのき りんご、玉ねぎ	醤油、料理酒 酢、出汁、塩
21	土	ごはん 信田煮 スピナチサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ポン菓子おこし 牛乳 あおぞら組は ハイハイ	米、片栗粉、さとう ごま、じゃが芋 ぼん菓子、油	油揚げ、鶏ひき肉 ツナ缶、味噌 牛乳	しょうが、ひじき、にんじん ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ りんご	料理酒、塩、出汁 みりん、醤油、酢 水あめ
22	日						
23	月	ごはん 豆腐入りつくね焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(かぶ・わかめ) みかん	フライドポテト 牛乳	米、片栗粉、ごま油 さとう、じゃが芋、油	鶏ひき肉、絹豆腐 味噌、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、しめじ、切干大根 にんじん、いんげん かぶ、みかん パセリ、わかめ	醤油、出汁 みりん、塩
24	火	ごはん 豚レバーのカレー風味揚げ もやしナムル 中華スープ(春雨・ほうれん草) りんご	きなこ棒 牛乳 あおぞら組は さつま芋きなこスティック	米、片栗粉、油 ごま油、さとう 春雨、はちみつ	豚レバー きなこ 牛乳	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、にんじん、ほうれん草 りんご	醤油、カレー粉 酢、中華だし、塩
25	水	しっぽうどん たらのコーンマヨ焼き 里芋とさつま芋の胡麻和え みかん	ゆかりひじきごはん 牛乳	うどん エッグケアマヨネーズ 里芋、さつま芋、ごま 米、さとう	豚小間肉、油揚げ たら、ピザ用チーズ しらす、味噌 牛乳	大根、にんじん、まいたけ しめじ、コーン、みかん ひじき	醤油、料理酒、みりん 出汁、ウスターソース 塩、ゆかり
26	木	豚肉のすき焼き丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) りんご	シュガートースト 牛乳	米、さとう 油、バター 食パン	豚小間肉、焼き豆腐 しらす、味噌 牛乳	玉ねぎ、しらたき、わかめ きゅうり、なめこ、りんご	醤油、みりん、出汁 酢
27	金	ジャムパン(りんごジャム) 鶏肉のバーベキューソース焼き 花野菜サラダ 白菜の豆乳スープ ぼんかん	鮭わかめおにぎり 牛乳	食パン、りんごジャム 油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏もも肉 豆乳、鮭フレーク 牛乳	にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー にんじん、白菜、コーン パセリ、ぼんかん、わかめ	塩、ケチャップ ウスターソース コンソメ
28	土	ごはん 鶏肉ともやしの甘酢炒め じゃが芋とピーマンのソテー 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	みかんゼリー 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、じゃが芋 バター	鶏小間肉 味噌 牛乳	しょうが、にんにく、もやし にんじん、ピーマン キャベツ、コーン、りんご みかん缶、オレンジジュース 塩昆布	醤油、酢、みりん 料理酒 出汁 寒天
29	日						
30	月	ごはん 肉じゃが 春雨の中華サラダ 味噌汁(大根・えのき) りんご	ビーフソース焼きそば 牛乳	米、じゃが芋、さとう 春雨、ごま油、油 ビーフ	豚小間肉 味噌 豚ひき肉、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、コーン、大根 えのき、りんご、キャベツ 青のり	出汁、醤油、料理酒 酢、中華だし ウスターソース
31	火	ごはん 鶏肉の味噌炒め ひじきとツナのサラダ 清汁(焼竹輪・ねぎ) ぼんかん	パンプリン 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま、かぼちゃ	鶏小間肉、味噌 ツナ缶、ちくわ 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし ひじき、きゅうり、にんじん コーン、ねぎ、ぼんかん	みりん、料理酒 醤油、出汁、塩 寒天

