

# ◆◇◆ 1月の献立表 ◆◇◆

2024年度 多治見市 若草保育園

にち	ようび	午前おやつ		おひるごはん		午後おやつ		未満児	
								エネルギー (kcal)	塩分相当 量
1	水			元旦					
2	木								
3	金								
4	土	せんべい	牛乳	弁当持参		クロワッサン	牛乳	275	0.4
5	日								
6	月	おこめせん	牛乳	ご飯 関東煮 黒豆 紅白なます		焼き芋	牛乳	419	1.1
7	火	むらさきいもせんべい	牛乳	菜めし 鯖の西京焼き 煮しめ みかん		人参入り米粉蒸しパン	牛乳	421	1.4
8	水	りんご	牛乳	ゆかりご飯 厚揚げの野菜あんかけ 白菜のお浸し 味噌汁		黒糖ボール	牛乳	413	1.4
9	木	赤ちゃんせんべい	牛乳	ご飯 すき焼き風煮 キャベツのごま酢和え かぶの吸物		米粉の苺蒸しパン	牛乳	456	1.6
10	金	おこめせん	牛乳	カレーピラフ ポテトサラダ 野菜スープ		ぜんざい(さつま芋入り)	牛乳	468	1.5
11	土	せんべい	牛乳	弁当持参		クロワッサン	牛乳	275	0.4
12	日								
13	月			成人の日					
14	火	むらさきいもせんべい	牛乳	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ きんぴらごぼう 味噌汁		りんごとレーズンの米粉蒸しパン	牛乳	507	1.6
15	水	鉄塩せん	牛乳	炊きおこわ 松風焼き 春菊のお浸し 吸物		さつま芋のお焼き	牛乳	429	1.7
16	木	りんご	牛乳	ご飯 鯖のカレー焼き ブロッコリーのサラダ 蕪の豆乳スープ		お好み焼き	牛乳	522	1.4
17	金	鉄塩せん	牛乳	焼きそば ひじきのナムル 白菜のスープ みかん		ヨーグルト和え	牛乳	461	2.0
18	土	せんべい	牛乳	弁当持参		クロワッサン	牛乳	275	0.4
19	日								
20	月	赤ちゃんせんべい	牛乳	ご飯 鶏肉の香味焼き 五目なます 里芋の赤だし		小倉米粉蒸しパン	牛乳	476	1.4
21	火	みかん	牛乳	キッズピビンバ  じゃが芋の和風和え 中華スープ		鬼まん	牛乳	413	1.5
22	水	おこめせん	牛乳	ご飯 わかさぎのから揚げ 大根サラダ 味噌汁		カレーじゃがもち	牛乳	391	1.3
23	木	むらさきいもせんべい	牛乳	ご飯 鶏肉のくわ焼き れんこんのきんぴら 切り干し大根の味噌汁		りんごケーキ	牛乳	525	1.4
24	金	りんご	牛乳	うどん ししゃも焼き ほうれん草のサラダ みかん		さつま芋の包み焼き	牛乳	393	1.6
25	土	せんべい	牛乳	弁当持参		クロワッサン	牛乳	275	0.4
26	日								
27	月	鉄塩せん	牛乳	ご飯 回鍋肉 春菊のナムル チンゲン菜のスープ		チーズボンデ	牛乳	466	1.6
28	火	りんご	牛乳	ご飯 焼き豆腐のそぼろ野菜あんかけ 友禅和え 南瓜の味噌汁		米粉マカロニのみたらし風	牛乳	415	1.3
29	水	バナナ	牛乳	ご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜のごま和え 味噌汁		米粉チヂミ	牛乳	501	1.3
30	木	むらさきいもせんべい	牛乳	ご飯 キーマカレー 水菜のサラダ りんご		いもようかん	牛乳	457	1.2
31	金	おこめせん	牛乳	ご飯 うま煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁		揚げきな粉パン	牛乳	461	1.5

\*都合により献立を変更する場合があります。\*

\*\*\*旬の食べ物\*\*\*

- 8日 白菜のお浸し
- 9日 かぶの吸物
- 16日 ブロッコリーのサラダ 蕪の豆乳スープ
- 22日 大根サラダ
- 24日 ほうれん草のサラダ
- 29日 小松菜のごま和え
- 31日 ブロッコリーのおかか和え

\*\*\*調理員考案メニュー\*\*\*

- 21日 キッズピビンバ

\*\*\*行事食\*\*\*

- 15日 鏡開き：おやつ ぜんざい(さつま芋入り)
- 15日 小正月：炊きおこわ 松風焼き 春菊のお浸し

\*\*\*カミカミメニュー\*\*\*

- 14日 きんぴらごぼう
- 23日 れんこんのきんぴら

