



2024年 1月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）			
				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	
1	月	お正月休み	<p style="text-align: center;">🍷 あけましておめでとうございます 🍷</p> <p>新しい年がスタートしました。寒い日が続いていますが、 体調を崩さないよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、 健康な身体をつくりましょう。 こども達にとって笑顔いっぱいの素敵な年になりますように…。 今年も1年よろしくお祈りします。</p>				
2	火	お正月休み					
3	水	お正月休み					
4	木	黒米ごはん 切干大根炒め 松風焼き 豚汁 くだもの	ウムニー カルシウムせんべい	米、さつまいも、パン粉 (小麦)、黒米、もち 粉、油、カルシウムせん べい(小麦・魚・大豆)	鶏ひき肉、豆腐、豚肉、 みそ、卵	たまねぎ、にんじん、だい ごん、切り干しだいごん、 ごぼう、こんにゃく、長ね ぎ、こんぶ、みかん、いり ごま	
5	金	トマトチキンカレー ブロッコリーサラダ 冬瓜とわかめのスープ くだもの	菜飯おにぎり	米、じゃがいも、マヨ ネーズ(ノンエッグ)、 油	鶏肉、大豆、卵、しらす 干し	ブロッコリー、にんじん、 とうがん、たまねぎ、コー ン、ホールトマト、わか め、にんにく、オレンジ	
6	土	チャーハン 蒸ししゅうまい はるさめサラダ 中華スープ フルーツ缶	乳酸菌飲料 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、はるさ め、バター(乳)、ごま 油、油	豚肉、牛乳、卵、しゅう まい(小麦・乳・豚・大 豆・鶏・ごま)、脱脂粉 乳	パイナップル、はくさい、 たまねぎ、ミックスベジタ ブル、にんじん、きゅう り、にら	
7	日	<p style="text-align: center;">お休み</p>					
8	月	成人の日 (休園)					
9	火	/		蒸しカステラ(黒糖)	強力粉(小麦)、黒糖	牛乳	
10	水	/		鮭おにぎり	米	さけ	いりごま
11	木	/		きなこラスク	バター(乳)、食パン (小麦)	きな粉	
12	金	/		鶏とひじきの炊き込み御飯	米	鶏肉	にんじん、切り干しだいご ん、ひじき
13	土	豚みそ丼 大豆とひじきの煮物 みそ汁(はくさい・えのき) フルーツ缶	午前保育	米、油、片栗粉	豚肉、大豆、みそ	もち、たまねぎ、にんじ ん、はくさい、ピーマン、 いんげん、えのきたけ、ひ じき、しょうが、にんにく	
14	日	お休み					
15	月	/		ココア蒸しパン	ホットケーキミックス (小麦・乳)	牛乳、卵	
16	火	/		ジャムサンド	食パン(小麦)、ブルー ベリージャム		



2024年 1月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				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
17	水		いなり寿司（2歳児〜）	米	油揚げ（大豆）	
18	木		まめびよ カップケーキ	カップケーキ（小麦・乳・卵・大豆）	まめびよ（大豆）	
19	金		わかめごはん チーズ	米	ベビーチーズ（Fe・Ca）	いりごま、わかめ
20	土	ごはん（ごま） 豚肉の竜田揚げ 筑前煮 みそ汁（もずく）	フルーツ缶 牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク（乳・大豆）、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ	だいこん、みかん、こんにゃく、れんこん、もずく、にんじん、たけのこ、いんげん、ねぎ、ごま
21	日	❄️・◇・🌿 * ❄️・✳️ お休み *・□ 🌿・✳️ □ ❄️・◇・🌿				
22	月	大豆入りそぼろ丼 キャベツとわかめの中華和え けんちんみそ汁 くだもの	豆腐ドーナツ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、さといも、油、粉糖、ごま油、油	鶏ひき肉、豆腐、揚げ豆腐、大豆、みそ、しらす干し	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しょうが、いりごま、わかめ、りんご
23	火		さつまいもとりんごのケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳）、さつまいも	牛乳、卵	りんご
24	水		昆布おにぎり	米	かつお節	こんぶ
25	木		ホットドッグ	ロールパン、マヨネーズ（ノンエッグ）	ウィンナー（乳・鶏・豚）	にんじん、キャベツ
26	金		お好み焼き チーズ	小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）	豚肉、卵、ベビーチーズ（Fe・Ca）	キャベツ、ねぎ、あおのり
27	土	麦ごはん チキンカツ いり豆腐 みそ汁（だいこん・アーサ）	くだもの 手作り肉まん	米、小麦粉、強力粉（小麦）、油、パン粉（小麦）、押麦、片栗粉、ごま油	豆腐、鶏肉、豚ひき肉、牛乳、卵、みそ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ、しょうが、あおさ、りんご
28	日	お休み				
29	月	ごはん クリームシチュー キャベツのツナ和え ミートボール	くだもの バナナケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ツナ缶、ミートボール（乳・小麦・鶏・豚）、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、バナナ、しめじ、コーン、オレンジ
30	火		にんじんごはん	米		にんじん、こんぶ
31	水		芋てんぷら	さつまいも、小麦粉	卵	

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。