



# 2024年 1月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



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>🍷 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。</p> <p>こども達にとって笑顔いっぱい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 くだもの 切干大根炒め 松風焼き 豚汁	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、だいこん、切り干しだいこん、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	麦茶 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 フルーツ缶 蒸ししゅうまい はるさめサラダ 中華スープ	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	 お休み 				
8	月	成人の日（休園）				
9	火	マーボー丼 ごまじゃこサラダ みそ汁（だいこん・わかめ） くだもの	牛乳 蒸しカステラ（黒糖）	米、強力粉（小麦）、黒糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、牛豚合びき肉、みそ、しらす干し	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、いりごま、わかめ、オレンジ
10	水	麦ごはん くだもの チキンの照り焼き 鮭チャンプルー（キャベツ） みそ汁（じゃがいも・しめじ）	麦茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、鮭、押麦、油	鶏肉、豚肉、さけ、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、にら、いりごま、にんにく、バナナ
11	木	みそラーメン おにぎり（わかめ・ごま） 揚げぎょうざ くだもの	牛乳 きなこラスク	中華めん、米、バター（乳）、食パン（小麦）	牛乳、卵、なると（大豆・魚）、赤ハム（鶏・豚・大豆・乳）、豚だし骨、鶏だし骨、みそ、きな粉	ほうれんそう、コーン、みかん、いりごま、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが
12	金	麦ごはん くだもの 赤魚とごぼうの煮つけ 鶏肉とじゃがいもの煮物 みそ汁（キャベツ・油揚げ）	麦茶 鶏とひじきの炊き込み御飯	米、じゃがいも、押麦、油	あかうお、鶏肉、みそ、油揚げ（大豆）	たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、いんげん、切り干しだいこん、ひじき、しょうが、りんご
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	バナナ ビスケット	米、油、ビスケット（小麦・乳）、片栗粉	豚肉、大豆、みそ	もも、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、いんげん、えのきだけ、ひじき、バナナ、しょうが、にんにく
14	日	お休み				
15	月	ハヤシライス ポテトサラダ くだもの	牛乳 ココア蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス（小麦・乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	牛乳、牛肉、卵	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、バナナ
16	火	麦ごはん くだもの 大根と厚揚げのとろみ煮 レバーの南蛮漬け みそ汁（はくさい・えのき）	牛乳 ジャムサンド	米、さといも、片栗粉、油、押麦、食パン（小麦）	牛乳、豚レバー、揚げ豆腐、豚肉、みそ	だいこん、ブルーベリージャム、はくさい、にんじん、いんげん、えのきだけ、にんにく、しょうが、バナナ



2024年 1月

予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



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	きつねうどん(なると・ねぎ) ほうれんそうの白和え 千草焼き ヨーグルト		麦茶 いなり寿司(2歳児~) ふりかけおにぎり(0~1歳児)	うどん(小麦)、米、ごま油、ふりかけ(魚・ごま)	豆腐、卵、油揚げ(大豆)、なると(大豆・魚)、ヨーグルト(乳)	ほうれんそう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ										
18	木	お誕生会(お弁当)		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	あわごはん 納豆 豚肉の野菜巻き 豆腐チャンプルー	みそ汁(じゃが芋・わかめ) くだもの	わかめごはん チーズ	米、じゃがいも、きび、油	豆腐、納豆、豚肉、みそ、ペビーチーズ(Fe・Ca)	キャベツ、にんじん、もやし、いんげん、にら、いりごま、バナナ、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、だけのこ、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		牛乳 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	牛乳、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	麦ごはん 八宝菜 わかさぎのカレー天ぷら 中華スープ	くだもの	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、米粉、さつまいも、油、押麦、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、わかさぎ、豆腐、卵	はくさい、たまねぎ、りんご、にんじん、だけのこ、きくらげ、しいたけ、わかめ、オレンジ										
24	水	沖縄そば 白菜のおかか和え くだもの		麦茶 昆布おにぎり	沖縄そば(小麦・大豆)、米	豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ(大豆・魚)、かつお節	はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、みかん、ごぼう										
25	木	あわごはん 酢豚 パパイヤの中華和え みそ汁(豆腐)	くだもの	牛乳 ホットドッグ	米、ロールパン、油、きび、マヨネーズ(ノンエッグ)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ウインナー(乳・鶏・豚)	パパイヤ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、パプリカ、ピーマン、だけのこ、パイナップル、ねぎ、きくらげ、しいたけ、にんにく、わかめ、りんご										
26	金	麦ごはん さばの塩焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	くだもの	お好み焼き チーズ	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	さば、鶏肉、豚肉、卵、みそ、ペビーチーズ(Fe・Ca)	だいこん、キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ、しいたけ、わかめ、オレンジ、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	麦茶 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	牛乳 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	麦ごはん 魚天ぷら 昆布イリチー みそ汁(じゃが芋・しめじ)	くだもの	麦茶 にんじんごはん	米、じゃがいも、小麦粉、油、押麦	キング、豚肉、みそ、卵	にんじん、ごぼう、こんにゃく、コーン、しめじ、オレンジ										
31	水	麦ごはん 甘辛チキン ブロッコリーサラダ 野菜のカレースープ	ウエハース	牛乳 芋てんぷら	米、さつまいも、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、押麦、油、ウエハース(乳・卵・小麦・大豆)	牛乳、卵、大豆、鶏肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、にんにく										
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	562 kcal	21.4 g	16.6 g	2.0 g	鉄	カルシウム	ビタミンC	食物繊維	2.7 mg	204 mg	27 mg	4.6 g

※ 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。