2024年

あおぞら保育園1月幼児食献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4 牛乳 かぼちゃボーロ	5 牛乳 クラッカー	6
献立のポイント「切干大根」 昔から保存食として広く親しまれてきた乾物の切干大根。その名の通り、千切りにした大根を天日干しにしたもののことを言います。天日干しをすることによって水分が飛び、生の大根に比べてうま味が濃くなり栄養価は高くなります。主にカルシウム（骨や歯を丈夫にする、精神的な安定を保つ）、カリウム（体内の余分な塩分を排出する）、食物繊維（腸内環境を整える）などがあげられます。生の大根よりも甘みがあり、水で戻してサラダにしたり、煮物や炒め物にしても美味しいです。 			弁当日 牛乳 黄な粉マカロニ　マカロニ　三温糖　食塩　きな粉	ごはん　八分つき米 豚肉と大根の煮物　豚肉(ばら)　だいこん　にんじん　しょうが　米みそ（淡色辛みそ）　三温糖　しょうゆ　油 ゆかり和え　キャベツ　きゅうり　ゆかり すりごま入りみそ汁　はくさい　にんじん　卵　ねぎ　すりごま　かつお節　こんぶ（だし用）　米みそ（淡色辛みそ） グレープフルーツ 牛乳 マシュマロおこし　マシュマロ　無塩バター　コーンフレーク	タコライス　八分つき米　牛ひき肉　豚ひき肉　たまねぎ　油　コンソメ　食塩　ケチャップ　レタス　トマト　チーズ ごま酢和え　キャベツ　にんじん　きゅうり　ハム　すりごま　酢　三温糖　食塩 牛乳 番茶 オレンジ こめ棒くん
8	9 牛乳 胚芽クッキー	10 牛乳 野菜スティック	11 牛乳 ミニのりすけ(せんべい)	12 牛乳 きなこせんべい	13
成人の日 	ごはん　八分つき米 松風焼き　鶏ひき肉　木綿豆腐　たまねぎ　片栗粉　米みそ（淡色辛みそ）　三温糖　ごま　あおのり 炒りなます　だいこん　にんじん　れんこん　油揚げ　干ししいたけ　油　酢　三温糖　しょうゆ（うすくち）　すりごま のっぺい汁　さといも　にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ　かつお節　しょうゆ（うすくち）　片栗粉 デコポン 番茶 七草粥　米　七草　にんじん　たまねぎ　しょうゆ（うすくち）　鶏もも肉（皮付き）　かつお節	ごはん　八分つき米 チャプチェ　牛肉(ばら)　しょうが　たまねぎ　にんじん　もやし　はるさめ　三温糖　しょうゆ（うすくち）　ごま　ごま油 ブロッコリーのおかか和え　ブロッコリー　にんじん　しらす干し　コーン缶　かつお節　しょうゆ　ごま れんこんのみそ汁　れんこん　にんじん　ねぎ　油揚げ　かつお節　こんぶ（だし用）　米みそ（淡色辛みそ） いよかん 牛乳 ふわふわお好み焼き　上新粉　小麦粉　キャベツ　ツナ　にら　ながいも　油　あおのり　かつお節　ウスターソース　ノンエッグマヨネーズ	大根めし　八分つき米　だいこん　油揚げ　にんじん　しいたけ　こんぶ（だし用）　しょうゆ（うすくち）　食塩　三温糖 ぶりの照り焼き　ぶり　しょうが　しょうゆ　三温糖　油 白菜サラダ　はくさい　にんじん　焼きのり　しらす干し　酢　しょうゆ　三温糖　ごま油 切り干し大根のみそ汁　切り干しだいこん　たまねぎ　にんじん　いわし(煮干し)　米みそ（淡色辛みそ） バナナ 牛乳 じゃがピザ　じゃがいも　片栗粉　ツナ　たまねぎ　ピーマン　とろけるチーズ　ケチャップ	ロールパン ポトフ（ロマネスコ）　鶏もも肉（皮付き）　ウインナー　じゃがいも　たまねぎ　ロマネスコ　にんじん　コンソメ ★シャキシャキ根菜サラダ　ごぼう　れんこん　にんじん　きょうな　すりごま　米みそ（淡色辛みそ）　しょうゆ　ノンエッグマヨネーズ キャベツのスープ　キャベツ　たまねぎ　えのきだけ　コンソメ みかん　牛乳 牛乳 にんじんおかかおにぎり　八分つき米　かつお節　しょうゆ　にんじん　葉ねぎ　ごま　チーズ	焼きそば　焼きそばめん　豚肉(ばら)　キャベツ　たまねぎ　にんじん　油　中濃ソース　あおのり 白菜とベーコンのサラダ　はくさい　にんじん　ベーコン　すりごま　酢　三温糖　食塩 りんご 牛乳 番茶 ツナと昆布のおにぎり　八分つき米　ツナ　塩こんぶ　すりごま
15 牛乳 星っこ（せんべい）	16 牛乳 ミニのりすけ（せんべい）	17 牛乳 ざらめせんべい	18 牛乳 野菜スティック	19 牛乳 クラッカー	20
あんかけうどん　ゆでうどん　鶏もも肉　はくさい　にんじん　ねぎ　干ししいたけ　しょうゆ　三温糖　片栗粉　かつお節　こんぶ（だし用） 春菊の白和え　はくさい　しゅんぎく　にんじん　ひじき　しょうゆ　かつお節　木綿豆腐　米みそ（淡色辛みそ）　すりごま　三温糖　酢 文旦 牛乳 番茶 和風ツナマヨおにぎり　八分つき米　ツナ　ノンエッグマヨネーズ　しょうゆ　焼きのり	ごはん　八分つき米 鮭の塩焼き　さけ　食塩　油 もやしと油揚げの中華和え　もやし　こまつな　きゅうり　にんじん　油揚げ　しょうゆ（うすくち）　三温糖　ごま油　酢 春雨スープ　はるさめ　だいこん　にんじん　コーン缶　鶏がらスープ　食塩　ごま　ごま油 オレンジ 牛乳 ねじりあんパイ　パイ生地　あずき（ゆで）	ごはん　八分つき米 ✿厚揚げの炒め物　生揚げ　豚ひき肉　たまねぎ　にんじん　にら　しめじ　ごま油　しょうゆ　鶏がらスープ　片栗粉 もやしの胡麻和え　もやし　にんじん　すりごま　しょうゆ じゃがいものみそ汁　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　葉ねぎ　いわし(煮干し)　米みそ（淡色辛みそ） スウィーティー 牛乳 ✿じゃこねぎおにぎり　八分つき米　ねぎ　しらす干し　コンソメ　しょうゆ　ごま　ごま油	ごはん　八分つき米 さばの塩焼き　さば　食塩　油 ブロッコリーのソテー　ブロッコリー　しめじ　にんじん　コーン缶　油　食塩 キャベツのみそ汁　キャベツ　たまねぎ　えのきだけ　米みそ（淡色辛みそ）　かつお節　こんぶ（だし用） デコポン 牛乳 ポテトチップス（のり塩）　じゃがいも　油　あおのり　食塩	ごはん　八分つき米 まぐろカツ　まぐろ　上新粉　パン粉　油　中濃ソース　しょうゆ　三温糖 ✿納豆和え　挽きわり納豆　キャベツ　にんじん　ごま　しらす干し　カットわかめ　しょうゆ（うすくち）　焼きのり さつまいものみそ汁　さつまいも　たまねぎ　にんじん　油揚げ　ねぎ　いわし(煮干し)　米みそ（淡色辛みそ） りんご 牛乳 たこ焼き風ポテト　じゃがいも　片栗粉　お好みソース　ノンエッグマヨネーズ　あおのり	牛丼　八分つき米　牛肉(ばら)　たまねぎ　にんじん　グリンピース　しょうゆ　三温糖 もやしとひじきの酢あえ　もやし　にんじん　ひじき　しょうゆ（うすくち）　三温糖　酢　ごま油 いよかん 牛乳 蒸し芋　さつまいも
22 牛乳 きらきら星のパフ（せんべい）	23 牛乳 胚芽クッキー	24 牛乳 かぼちゃボーロ	25 牛乳 ミニのりすけ（せんべい）	26 牛乳 きなこせんべい	27
ごはん　八分つき米 かれいのねぎ味噌焼き　かれい　ねぎ　米みそ（淡色辛みそ）　三温糖　油 スイートポテトサラダ　さつまいも　コーン缶　きゅうり　にんじん　ノンエッグマヨネーズ 麩のすまし汁　焼ふ　みつば　えのきだけ　かつお節　しょうゆ（うすくち） バナナ 牛乳 大根餅　上新粉　片栗粉　食塩　切り干しだいこん　干しえび　葉ねぎ　ごま油　しょうゆ　三温糖	丸パン ★クリスピーチキン　鶏もも肉　コーンフレーク　上新粉　カレー粉　ノンエッグマヨネーズ　食塩　油 大根サラダ　きゅうり　だいこん　にんじん　かつお節　酢　しょうゆ（うすくち）　三温糖　ごま油 コンソメスープ　かぼちゃ　たまねぎ　コーン缶　コンソメ　しょうゆ（うすくち）　パセリ みかん　牛乳 牛しぐれおにぎり　八分つき米　牛肉(ばら)　しょうが　油　しょうゆ　三温糖	ごはん　八分つき米 ハンバーグ　牛ひき肉　豚ひき肉　鶏レバー　たまねぎ　パン粉　食塩　ケチャップ　ウスターソース　じゃがいも カラフルサラダ　ブロッコリー　黄ピーマン　赤ピーマン　コーン缶　酢　三温糖　食塩　油 マカロニスープ　たまねぎ　にんじん　マカロニ　コンソメ　パセリ バナナ 牛乳 ヨーグルトケーキ（シロップかけ）　ホットケーキ粉　ヨーグルト(無糖)　三温糖	ごはん　八分つき米 煮物　牛肉(ばら)　木綿豆腐　たまねぎ　糸こんにゃく　にんじん　しょうゆ　三温糖　かつお節　こんぶ（だし用）　油 切干大根の胡麻和え　切り干しだいこん　にんじん　かつお節　ツナ　ほうれんそう　すりごま　酢　しょうゆ　三温糖 きのこのすまし汁　えのきだけ　しめじ　しいたけ　ねぎ　カットわかめ　かつお節　しょうゆ（うすくち） 文旦 牛乳 さつまいも蒸しパン　さつまいも　ホットケーキ粉　豆乳　三温糖　黒ごま　油	ごはん　八分つき米 ぶり大根　ぶり　だいこん　しょうゆ　三温糖　しょうが ひじきとツナの炒め物　ひじき　ツナ　キャベツ　にんじん　しょうゆ（うすくち）　三温糖　ごま油 春菊のみそ汁　しゅんぎく　えのきだけ　はくさい　にんじん　かつお節　こんぶ（だし用）　米みそ（淡色辛みそ） りんご 牛乳 ★✿パリパリ焼き　ぎょうざの皮　しらす干し　コーン缶　あおのり　とろけるチーズ	みそラーメン　ゆで中華めん　豚肉(ばら)　もやし　コーン缶　ほうれんそう　葉ねぎ　こんぶ（だし用）　鶏がらスープ　米みそ（淡色辛みそ）　本みりん　無塩バター ブロッコリーのごま酢和え　ブロッコリー　にんじん　ハム　すりごま　酢　三温糖　しょうゆ（うすくち） みかん 番茶 ゆかりおにぎり　八分つき米　ゆかり　しらす干し　ごま
29 牛乳 星っこ（せんべい）	30 牛乳 ミニのりすけ（せんべい）	31 牛乳 ざらめせんべい			
ドライカレーライス　八分つき米　豚ひき肉　たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　油　カレー粉　コンソメ　ウスターソース　トマトピューレ　三温糖　上新粉 ★スティック野菜　ブロッコリー　だいこん　米みそ（淡色辛みそ）　ノンエッグマヨネーズ　すりごま デコポン 牛乳 牛乳 クリームパン	ごはん　八分つき米 鰆のおろし煮　さわら　食塩　油　だいこん　葉ねぎ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ（うすくち）　三温糖 白菜のごまあえ　はくさい　にんじん　すりごま　しょうゆ（うすくち）　三温糖 さといものみそ汁　さといも　にんじん　葉ねぎ　かつお節　こんぶ（だし用）　米みそ（淡色辛みそ） りんご 牛乳 豆腐ドーナツ　ホットケーキ粉　絹ごし豆腐　豆乳　油	ごはん　八分つき米 ★牛肉と切り干し大根の炒め物　牛肉(ばら)　にんじん　切り干しだいこん　にら　ごま油　しょうゆ（うすくち）　三温糖　ごま ひじきとレンコンのサラダ　ひじき　れんこん　しょうゆ（うすくち）　にんじん　きゅうり　コーン缶　ごま　ノンエッグマヨネーズ かぶのあったかスープ　しめじ　かぶ・葉　えのきだけ　しょうが　コンソメ　パセリ粉 みかん 牛乳 ツナカレーおにぎり　八分つき米　ツナ　にんじん　グリンピース　カレー粉　食塩　油			

＜旬の食材＞
白菜、春菊、小松菜、ブロッコリー、ロマネスコ、レンコン、大根、かぶ、鰤、いよかん、みかん

※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー（★のマーク）を取り入れています。
※カルシウム・鉄が摂取できるメニュー（✤のマーク）を取り入れています。
※おやつにカミカミおやつ（煮干し、するめ、こんぶなど）を一緒に提供します。
※天候等により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。
※衛生管理の都合上、給食の取り置きは12時半までとなっております。