

# 献立表 1月

2023/12/27 やまのうちほいくえん

乳児（あひる・あかぐみ）、幼児（もも・き・あおぐみ）

2023年もあと少しとなりました。これから年末年始のお休みに入り（12/29～1/3）、生活リズムが乱れやすくなりますが、体調管理に気をつけながら家族で楽しく過ごしてほしいと思います。2024年も元気いっぱいの姿が見れるのを楽しみにしています。

	月 ①・15・29	火 ②・16・30	水 ③・17・31	木 ④・18	金 5・19	土 6・20
献立	ビビンバ 中華スープ くだもの ごはん	鶏のからあげ かぶとりんごのサラダ みそ汁 ごはん	タラの西京焼き 納豆和え すまし汁 ごはん	ポークカレー パプリカのマリネ ごはん	ミートボール 根菜サラダ コンソメスープ ごはん	豚バラとまいたけの肉うどん 水菜ときゅうりのおかか和え うどん
	牛肉 小松菜orきゅうり 太もやし 人参 ねぎ にんにく しょうゆ、酒、みりん、砂糖  玉ねぎ しめじ ちんげん菜 豆腐 鶏がらスープ、塩  みかん	鶏肉 片栗粉 しょうゆ、酒、油  かぶ 赤かぶ かぶの葉 りんご セロリ 酢、砂糖、塩、オリーブ油  白菜 人参 玉ねぎ 油あげ ねぎ 味噌	タラ 白味噌、酒、みりん、砂糖  ひきわり納豆 ほうれん草 白菜 人参 もやし シーチキン 焼のり しょうゆ  大根 ごぼう 人参 みつ葉 しょうゆ、塩、酒、みりん	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 水煮大豆 バター 小麦粉 カレー粉 ヨーグルト スキムミルク チーズ ケチャップ、黒砂糖、塩  赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー キャベツ 酢、砂糖、塩、オリーブ油	合挽きミンチ おから 玉ねぎ 豆乳 片栗粉 ケチャップ、砂糖、塩  ごぼう れんこん 人参 ひじき 水菜 シーチキン マヨドレ、塩  大根 エリンギ 人参 小松菜 コンソメ、塩	うどん 豚バラ肉 まいたけ ねぎ 昆布 酒、みりん、塩、砂糖 濃口しょうゆ うすくちしょうゆ  水菜 きゅうり 人参 花かつお しょうゆ
おやつ	(15日)小豆がゆ、お茶 (29日)おにぎり、牛乳  (15日)米、小豆、塩 (29日)米、昆布、人参、しめじ さつま芋、シーチキン 塩昆布、酒	クレープ、牛乳  小麦粉、砂糖、バター、牛乳 豆乳生クリーム、ジャム 果物(バナナなど)	蒸しパン、牛乳  小麦粉、ベーキングパウダー サラダ油、砂糖、黒砂糖 レーズンなど	いそべもち、お茶  米粉、白玉粉、青のり、油、水 しょうゆ、砂糖、焼のり	(5日)七草がゆ、お茶 (19日)ねぎ焼き、牛乳  (5日)米、七草、塩 うすくちしょうゆ (19日)小麦粉、塩、ねぎ、天かす 桜えび、お好みソース 青のり、かつお節粉	おせんべい・果物など、お茶
	月 ⑧・22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27
献立	豚肉と大根の煮物 大豆サラダ すまし汁 ごはん	煮しめ (9日)芋きんとん (23日)黒豆 京風雑煮 ごはん	プルコギ 中華スープ ごはん	かぼちゃグラタン コンソメスープ くだもの ごはん	さわらの磯辺焼き 九条ねぎと ささみのてっぴい すまし汁 ごはん	焼きうどん みそ汁 うどん
	豚肉 大根 人参 土生姜 酒、みりん、しょうゆ、砂糖  水煮大豆 さつま芋 きゅうり 人参 コーン りんご マヨドレ、塩  玉ねぎ ふ ねぎ しょうゆ、塩、酒、みりん	鶏肉 堀川ごぼう 金時人参 れんこん 板こんにゃく(赤ぐみから) 絹さや 酒、みりん、しょうゆ、砂糖  (9日) さつま芋 りんご 砂糖、レモン汁  (23日) 黒豆 砂糖、しょうゆ  大根 金時人参 油あげ みつ葉 白味噌	牛肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく 土生姜 しょうゆ、砂糖、酒  もやし エリンギ 豆腐 わかめ 鶏がらスープ 塩	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 バター 小麦粉 牛乳 チーズ 塩  かぶ かぶの葉 人参 コーン コンソメ、塩  りんごなど	さわら 青のり しょうゆ、酒、油  九条ねぎ 鶏ささみ 水菜 白味噌、酢、砂糖  まいたけ 玉ねぎ ゆば みつ葉 しょうゆ、塩、酒、みりん	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 花かつお 酒、みりん、しょうゆ、塩  ふ わかめ 味噌
おやつ	カナッペ、牛乳  クラッカー、ジャム、マヨドレ シーチキン、レーズン 砂糖など	サターアングギー、牛乳  小麦粉、ベーキングパウダー サラダ油、砂糖	ココアケーキ、牛乳  小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、サラダ油、豆乳 塩、ココア	さつま芋フラス・田作り、お茶  さつま芋、サラダ油、砂糖 塩、ごまめ、酒、しょうゆ	豆乳クリーム小豆サンド、牛乳  食パン、豆乳生クリーム 砂糖、あんこ	ビスケット・果物など、お茶

※味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。