



令和6年 1月予定献立表



松島さくら保育園
【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願いします
4	木	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		白身魚の人参焼き		たら チーズ 味噌	人参	ノンエッグマヨネーズ	
		なます			大根 人参	砂糖	
		黒豆 卵焼き		黒豆 卵焼き			
		お祝いすまし汁		わかめ なたと 鯉節	ほうれん草 椎茸 ねぎ		
PM	おやつ	♪栗入りきんとん 牛乳		飲:牛乳	レーズン	さつま芋 栗 砂糖	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳		飲:牛乳		クラッカー	SDGs メニュー
5	金	ラザニア	ごはん	大豆ミート 大豆 生クリーム チーズ	にんにく 玉葱 人参 エリンギ	マカロニ 油	
		白菜サラダ		白菜 コーン 人参 プロックリー	オリーブ油 ごま 砂糖 片栗粉		
		丸ごと野菜ポトフ		ウインナー	キャベツ 大根 かぶ 人参	さつま芋	
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
6	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		スマイルポテト				スマイルポテト 油	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	ドライカレーは、日本でオリジナルの進化を遂げた日本生まれのカレー料理です
9	火	ドライカレー	ごはん	豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 コーン レーズン グリンピース	米 油	
		さつま芋と豆のサラダ		金時豆	いんげん	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		カクテルゼリー入りフルーツポンチ			みかん パイン 黄桃 レモン汁	ゼリー 砂糖	
		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
10	水	ロモ・サルタード	ごはん	牛肉 豚肉	トマト パセリ にんにく	じゃが芋 油 オリーブ油	
		ほうれん草ソテー			ほうれん草 エリンギ 玉葱 コーン にんにく	オリーブ油	
		ふわふわ卵スープ		卵 チーズ ベーコン	玉葱 小松菜	粉チーズ	
		果物 (りんご)			りんご		
PM	おやつ	♪ピカロン 麦茶		豆乳	南瓜	小麦粉 砂糖 小豆粉 卵 ベーキングパウダー メープルシロップ	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	世界の料理「ペルー料理」
11	木	中華丼	ごはん	豚肉	白米 ねぎ 竹の子 人参 しめじ きくらげ 生姜 にんにく	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖	
		焼き餃子				餃子	
		キャベツの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	キャベツ 人参		
		果物 (パイナップル)					
PM	おやつ	♪お汁粉 みかん		あんこ	みかん	さつま芋	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	鯖の旬は晩秋～2月頃といわれ、秋に獲れた鯖を「秋鯖」、冬に獲れた鯖を「寒鯖」と呼びます
12	金	鯖の味噌煮	ごはん	鯖 味噌	生姜	砂糖	
		揚げ出し豆腐		豆腐 鯉節	大根 ねぎ	片栗粉 油	
		さつま芋と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
13	土	コロッケ	ごはん	肉団子		コロッケ 油	
		肉団子					
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	ラーメンは今や日本の国民食！子どもたちに大人気のメニューです。
15	月	ラーメン	麺	わかめ ウインナー	コーン ねぎ	中華麺 ごま油	
		春巻き				春巻き 油	
		りっちゃんサラダ		ハム 鯉節 昆布	キャベツ 胡瓜 トマト コーン 人参	砂糖	
		杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん パイン 黄桃 レーズン バナナ りんご		
PM	おやつ	♪ごまおにぎり 牛乳		飲:牛乳		米 ごま 砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	乾物 切り干し大根
16	火	白身魚の照り焼き	ご飯	たら			
		ナポリタン風切り干し大根		ベーコン	切り干し大根 ピーマン	油	
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	♪ツチまヨパンケーキ 牛乳		牛乳 チーズ ツナ 卵	玉葱 パセリ	ホットケーキ粉 ノンエッグマヨネーズ	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	ドイツのハンブルクという港町で食べられていた肉料理がアメリカに伝わり、ハンブルク風ステーキがハンバーグの原型です
17	水	煮込みハンバーグ	ごはん	ハンバーグ	トマト	デミソース	
		フライドポテト				じゃが芋 油	
		コンソメスープ			キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	♪フルーツ入り牛乳かん		寒天 牛乳	みかん パイン 黄桃	砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
18 木 😊	ほうとう	麺	豚肉 味噌 煮干し	南瓜 人参 大根 椎茸	ほうとう 里芋 油 ごま油	郷土料理 「山梨県」
	鶏レバーの甘辛煮		鶏レバー 鶏肉	グリーンピース	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	
	ほうれん草のごまあえ		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
	果物(黄桃)			黄桃		
PMおやつ	トウ入りのうすやき 牛乳		飲:牛乳 金時豆		小麦粉 油	
AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	磯辺揚げとは、衣に海苔を加えた天ぷらの一種で、海苔が磯で獲れるということからこのように呼ばれるようになりました。
19 金 😊	ちくわの磯辺揚げ	ごはん	ちくわ 青のり		小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
	大豆のカレー煮		大豆	いんげん 玉葱 人参	じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	
	キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
20 土	チキンカツ	ごはん	チキンカツ		油	
	しゅうまい				しゅうまい	
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
22 月 😊	カレーライス	ごはん	豚肉	生姜 玉葱 人参 セロリ りんご	米 じゃが芋 油 カレールー	日本全国 カレーの日
	福神漬			福神漬		
	南瓜とさつま芋とりんごのサラダ		豆乳ヨーグルト	南瓜 りんご レーズン パセリ	さつま芋 砂糖 油	
	いちごのダイスゼリー				ゼリー	
PMおやつ	ト甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
23 火	カラフル卵焼き	ごはん	卵	椎茸 人参 赤ピーマン フロccoli	じゃが芋	ポテチパンは、 神奈川県横須賀 市の名物です
	大根のそぼろ煮		鶏肉	いんげん 大根 ごぼう 人参	油 砂糖	
	白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜 ねぎ		
	果物(みかん)			みかん		
PMおやつ	トポテチパン 牛乳		飲:牛乳	キャベツ 人参	パン ポテチップス ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
24 水 😊	麻婆豆腐丼	ごはん	豚肉 豆腐 味噌	生姜 にんにく ニラ ねぎ	米 ごま油 片栗粉	Book de Lunch
	納豆のかき揚げ		納豆 きな粉	玉葱 南瓜	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
	油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	チンゲン菜 小松菜		
	果物(パイナップル)			パイナップル		
PMおやつ	ト秣のラスク 牛乳				秣 バター 砂糖	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
25 木 😊	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	かみかみ メニュー
	茎わかめのきんぴら		鶏肉	ごぼう 人参 こんにゃく	油 ごま 砂糖	
	野菜のほかほか味噌汁		豆乳ヨーグルト	まいたけ 人参 ねぎ 生姜		
	果物(りんご)			りんご		
PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
26 金	ワタナベさんのナポリタン	麺	ウインナー チーズ	玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく	スパゲティ バター	鍋ひとつで作る 「ワタナベさん のナポリタン」 簡単なので家 でも作ってみて ください
	根菜の磯揚げ		青のり	ごぼう れんこん 人参	油 さつま芋	
	豚肉と豆のスープ		豚肉 ミックスビーンズ	玉葱 セロリ	じゃが芋	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	せんべい 麦茶				ビスケット	
27 土	マグロカツ	ごはん	マグロカツ		油	
	焼き餃子				餃子	
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	お誕生日会
29 月 😊	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
	鶏の唐揚げ		鶏肉	生姜 にんにく	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	
	れんこんとコーンのサラダ		味噌 煮干し	れんこん コーン 人参 いんげん	ごま 砂糖 油 片栗粉	
	麩と白菜の味噌汁			白菜 小松菜 玉葱	麩	
PMおやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	みかん	おまdeみかんタルト カラーシュガー	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
30 火 😊	チンジャオロース	ごはん	豚肉	キャベツ ピーマン 竹の子 人参	油 砂糖 オイスターソース 片栗粉	日本ではチン ジャオロースは 豚肉でも牛肉で も作られますが、 本場中国では チンジャオロース と言えば豚肉です
	しゅうまい				しゅうまい	
	もずくの味噌汁		油揚げ もずく 味噌 煮干し	玉葱 小松菜 人参		
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	トウインナーロール 牛乳		飲:牛乳 ウインナー		小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
31 水 😊	照り焼きチキン	セルフ おにぎり	鶏肉	生姜	砂糖	乾物 煮干し
	ぶり大根		ぶり	大根 人参 椎茸 いんげん	油 砂糖	
	食べる煮干し		煮干し			
	さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
PMおやつ	トソフトビスケット 牛乳		飲:牛乳 ヨーグルト スキムミルク		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）