



# 1月 幼児食献立表



令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

きららうえばる保育園  
栄養士 照屋恵美

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
4 木	オレンジ	ミンチカレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	19 金	みかん	ご飯	白米		
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶			ユウリンチー	鶏肉		長ネギ
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
		ジャムパン		食パン パター ジャム				ワカメと豆腐のみそ汁	ワカメ 絹豆腐		ねぎ
		牛乳	牛乳					ラスク		食パン パター 砂糖	
		牛乳						牛乳	牛乳		
5 金	りんご	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ コーン トマト	20 土	バナナ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
		野菜サラダ	カニ棒		レタス 胡瓜			胡瓜の和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜
		卵スープ	卵		小松菜			コンソメスープ			玉ねぎ 人参 ねぎ
		七草粥	ツナ缶	白米 さつま芋	春の七草			はちや棒		はちや棒	
		ヤクルト		ヤクルト				チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
6 土	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	コーン 小松菜	22 月	パイナップル	ゆかりご飯		白米 ゆかり	
		サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト			豆腐コロッケ	豚ミンチ 木綿豆腐		玉ねぎ 人参
		白菜のみそ汁	木綿豆腐		白菜 ねぎ			大根サラダ	ツナ缶		大根 胡瓜 コーン
		コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン			かき玉汁	卵		ねぎ
		牛乳						レモンズコーン	牛乳	バター 小麦粉 砂糖 BP	レモン
		牛乳						牛乳	牛乳		
9 火	みかん	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		23 火	バナナ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
		松風焼	鶏ミンチ 木綿豆腐 ひじき 卵		玉ねぎ 人参 ねぎ			サバのノルウェー風	サバ		トマト
		トマトサラダ	ツナ缶		トマト 胡瓜			人参しりしり	ウインナー 卵		人参 玉ねぎ 小松菜
		ソーメン汁		ソーメン	ねぎ			キャベツのみそ汁			キャベツ しめじ ねぎ
		チーズクッキー	チーズ 卵	小麦粉 砂糖 砂糖 BP				マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	コーンフレーク パター	
10 水	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		24 水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト			切干大根の和え物	ツナ缶 塩昆布		切干大根 胡瓜
		ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ ビーマン			さつま芋の甘煮		さつま芋	
		白菜のみそ汁	油揚げ		白菜 ねぎ						
		プリン	プリン					ネギ鮭おにぎり	鮭	白米	ねぎ
		クラッカー		クラッカー				チーズ	チーズ		
11 木	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦		25 木	たんかん	ご飯		白米	
		ポークケチャップ	豚肉		玉ねぎ 人参 ビーマン			れんこんハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 れんこん フロッキー
		ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参			白菜サラダ	ハム		白菜 胡瓜 パイン缶
		もずくのみそ汁	もずく		えのき茸 ねぎ			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		しめじ ねぎ
		ぜんざい		金時豆 押し麦 砂糖 黒糖				バナナケーキ	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	バナナ
		せんべい		せんべい				牛乳	牛乳		
12 金	パイナップル	ご飯		白米		26 金	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび	
		サバのかば焼き	サバ		トマト			鮭の西京焼き	鮭		トマト
		麩チャンプルー	ポーク缶 卵	車麩	キャベツ 人参 玉ねぎ たら			クーブイリチー	刻み昆布 豚肉	こんにやく	切干大根 人参 たら
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		揚げパン		パン 砂糖				サーターアンダギー	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
13 土	バナナ	じゅーしー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 たら	27 土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし
		和え物	ちくわ		人参 胡瓜			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参
		鶏汁	鶏肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ			大根のみそ汁	アーサ		大根 ねぎ
		タンナファクルー		タンナファクルー				ビスコ レーズン		ビスコ	レーズン
		レーズン 牛乳	牛乳		レーズン			牛乳	牛乳		
15 月	みかん	ご飯		白米		29 月	オレンジ	切干大根入りビビンバ并	豚ミンチ	白米	切干大根 ほうれん草 人参
		豚肉と大豆のハッシュドビーフ	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ			ポテトフライ		フライドポテト	
		ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 りんご			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸 ねぎ
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ						
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		パイン缶 パナナ			ちんすこう		小麦粉 ラード 砂糖	
		ビスケット		ビスケット				牛乳	牛乳		
16 火	りんご	玄米ご飯		白米 玄米		30 火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
		魚天ぷら	白身魚	てんぷら粉				サバのおろし煮	サバ		大根 ねぎ
		フロッキーサラダ	ツナ缶		フロッキー 人参 コーン			ひじき炒め	豚肉 ひじき	しらたき	人参 たら
		イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ	こんにやく	椎茸 ねぎ			冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜 小松菜
		ちんびん		小麦粉 砂糖 黒糖 BP				ふかし芋		さつま芋	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
17 水	グレープフルーツ	もちきびご飯		白米 もちきび		31 水	りんご	ふりかけご飯		白米	
		沖縄風おでん	豚肉 厚揚げ	じゃが芋	人参 大根 いんげん			豚カツ	豚肉 卵	パン粉	キャベツ コーン
		カリカリ胡瓜			胡瓜			もずく酢	もずく		胡瓜
		アーサ汁	アーサ		ねぎ			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
		芋くじアンダギー		さつま芋 砂糖 芋くず 白玉粉				メロンパントースト		食パン	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	ケーキMIX パター 砂糖	
18 木	お弁当会 & お誕生会					<p>※ 食材の都合により献立を変更することがあります。</p> <p>※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。</p> <p>※ 8日(月)が成人の日でお休みです。</p>					

