2024年1月献立表

保育所

昼食

日(曜日)	15・29 日(月)			16・30 日(火)			17・31 日(水)			4・18 日(木)			5・19 日(金)			6・20 日(土)		
	ごはん さけの塩焼き 小松菜の甘酢和え かぶと油揚げのみそ汁			ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め しめじとわかめのすまし汁			ごはん 鶏肉のレモングリル ブロッコリーのおかか和え さつまいもとたまねぎのみそ汁			ツナケチャップスパゲティ 野菜スープ			ごはん 雑煮風 ちんげん菜の浸し ごまめ			ごはん 春雨の炒物 じゃがいもとわかめのみそ汁		
材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
									油	2.0	2.5						
生さけ	40.0	50.0	牛肉	20.0	25.0	鶏肉	50.0	60.0	ツナ油漬缶	20.0	25.0	焼ふ	1.0	2.0	豚肉	25.0	30.0
食塩	0.1	0.2	たまねぎ	28.2	37.6	酒	2.0	2.5	たまねぎ	28.2	37.6	鶏肉(細切れ)	20.0	30.0	酒	0.7	1.0
			ちんげん菜	21.3	25.5	みりん	1.0	1.2	にんじん	9.7	14.6	油揚げ	5.0	7.0	しょうが	0.5	0.6
小松菜	25.5	34.0	にんじん	14.6	19.4	砂糖	0.4	0.5	ピーマン	4.3	5.9	さといも	12.8	17.0	はるさめ	4.0	6.0
にんじん	6.8	9.7	もやし	24.8	29.7	食塩	0.4	0.5	マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0	だいこん	13.5	18.0	にんじん	9.7	14.6
酢	1.5	1.8	油	2.0	3.0	レモン果汁	2.5	3.0	油	2.0	3.0	にんじん	6.8	9.7	たまねぎ	18.8	23.5
砂糖	0.6	0.7	食塩	0.3	0.4	油	0.1	0.1	ケチャップ	10.0	15.0	白みそ	4.0	5.0	キャベツ	20.4	25.5
薄口しょうゆ	0.6	0.7	カレー粉	0.2	0.3				食塩	0.0	0.0	みそ	3.0	4.0	油	2.0	3.0
			トンカツソース	3.0	4.0	ブロッコリー	20.0	25.0				だしかつお	2.0	3.0	食塩	0.1	0.2
かぶ	22.8	31.9				にんじん	6.8	9.7	はくさい	14.1	18.8	水	110	150	薄口しょうゆ	2.0	3.0
油揚げ	7.0	10.0	しめじ	6.3	9.0	花かつお	0.5	0.7	にんじん	11.6	14.6				みりん	1.0	1.5
みそ	5.0	7.0	干わかめ	0.2	0.3	薄口しょうゆ	0.7	1.0	スープの素	0.8	1.0	ちんげん菜	25.5	34.0			
だしかつお	2.0	3.0	薄口しょうゆ	3.0	4.0				薄口しょうゆ	0.8	1.0	にんじん	6.8	9.7	じゃがいも	27.0	36.0
水	100	140	だしこんぶ	0.8	1.0	さつまいも	18.0	27.0	水	100	140	花かつお	0.5	0.7	干わかめ	0.2	0.3
			だしかつお	1.0	1.5	たまねぎ	14.1	18.8				濃口しょうゆ	0.7	1.0	みそ	5.0	7.0
			水	100	140	みそ	5.0	7.0							だしかつお	2.0	3.0
						だしかつお	2.0	3.0				ごまめ	4.0	5.0	水	100	140
						水	100	140				濃口しょうゆ	0.6	0.8			
												砂糖	0.6	0.8			
												酒	0.4	0.6			

＜**もうひとくち！メモ**＞

あけましておめでとうございます。みなさんは、お正月の料理にはそれぞれ意味や願いがこめられているのを知っていますか？

例えばお雑煮は、新しい１年を頑張れるよう、豊作の守り神へのお供え物であるおもちを使っています。京都では、円満を意味する丸もちを使った白みそ仕立てのお雑煮が多いですが、みなさんのお家のお雑煮はどうでしょうか？

おやつ

	牛乳 きなこクリームサンド			牛乳 とうふドーナツ			牛乳 くだもの			牛乳 のりごまおにぎり			牛乳 チーズもちもちパン			牛乳 ポップコーンカレー味		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	パン	30.0	30.0	小麦粉	16.0	20.0	みかん	80.0	80.0	米	25.0	30.0	白玉粉	18.0	20.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0
	豆乳	5.0	5.0	ベーキングパウダー	0.4	0.5				きざみのり	0.3	0.5	粉チーズ	3.0	4.0	油	1.0	1.5
	砂糖	1.5	1.5	とうふ	12.0	15.0				白ごま	0.4	0.5	牛乳	15.0	18.0	食塩	0.0	0.0
	きな粉	2.5	2.5	砂糖	5.0	6.0				食塩	0.0	0.0	油	1.5	2.0	カレー粉	0.0	0.0
				豆乳	12.0	15.0							食塩	0.0	0.0			
				揚げ油	4.0	5.0												

〇みんなー緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

昼食

日(曜日)	22 日(月)			9・23 日(火)			10・24 日(水)			11・25 日(木)			12・26 日(金)			13・27 日(土)		
	ごはん 豚肉の柳川風 水菜と油揚げのみそ汁			ごはん ぶりの照り煮 ちんげん菜のおかか和え はくさいととうふのみそ汁			ごはん 松風焼き ★紅白なます 小松菜と えのきたけのすまし汁			パン 白身魚のムニエル ブロッコリーのサラダ 野菜スープ			ごはん マーボー豆腐 小松菜ともやしのナムル			肉うどん ほうれんそうのごま和え		
材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150
															牛肉	25.0	30.0
豚肉	20.0	30.0	ぶり	40.0	50.0	鶏ミンチ	40.0	50.0	白身魚	40.0	50.0	とうふ	80	120	濃口しょうゆ	0.8	1.0
たまねぎ	18.8	28.2	砂糖	1.0	1.5	白ねぎ	3.0	4.8	食塩	0.2	0.3	豚ミンチ	15.0	20.0	砂糖	1.2	1.5
ごぼう	6.3	9.0	濃口しょうゆ	2.5	3.0	油	1.0	1.5	小麦粉	3.0	4.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	6.8	9.7
にんじん	9.7	14.6	みりん	3.0	4.0	片栗粉	4.0	5.0	油	2.0	3.0	にんにく	0.6	0.7	たまねぎ	14.1	18.8
みつば	3.0	4.0	水	0.0	0.0	みそ	3.0	5.0				青ねぎ	1.9	2.8	青ねぎ	1.9	2.8
卵	25.5	34.0				砂糖	1.5	2.0	ブロッコリー	20.0	25.0	赤だし用みそ	1.5	2.0	薄口しょうゆ	5.0	8.0
砂糖	2.0	3.0	ちんげん菜	25.5	34.0	白ごま	0.3	0.5	にんじん	6.8	9.7	みそ	1.5	2.0	だしかつお	1.5	2.0
薄口しょうゆ	2.5	3.0	にんじん	6.8	9.7	油	0.0	0.0	油	3.0	3.5	砂糖	1.0	1.5	だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5	花かつお	0.5	0.7				酢	2.0	2.5	濃口しょうゆ	2.0	3.0	水	130	170
水	40.0	50.0	薄口しょうゆ	0.7	1.0	だいこん	27.0	36.0	食塩	0.1	0.1	水	15.0	20.0			
						にんじん	3.9	4.8	砂糖	0.8	1.0	油	1.5	2.0	ほうれんそう	27.0	36.0
水菜	6.8	10.2	はくさい	20.0	25.0	食塩	0.2	0.3				片栗粉	0.7	1.0	にんじん	6.8	9.7
油揚げ	7.0	10.0	とうふ	30.0	40.0	酢	3.5	4.5	キャベツ	17.0	25.5	水	0.0	0.0	白ごま	1.2	1.5
みそ	5.0	7.0	青ねぎ	3.0	4.0	砂糖	0.5	0.7	じゃがいも	9.0	13.5				濃口しょうゆ	0.7	1.0
だしかつお	2.0	3.0	みそ	5.0	7.0				スープの素	0.8	1.0	小松菜	17.0	21.3			
水	100	140	だしかつお	2.0	3.0	小松菜	12.8	17.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	もやし	9.9	14.9			
			水	100	140	えのきたけ	5.9	8.5	水	100	140	にんじん	6.8	9.7			
						薄口しょうゆ	3.0	4.0				酢	1.0	1.5			
						だしこんぶ	0.8	1.0				砂糖	0.5	0.8			
						だしかつお	1.0	1.5				濃口しょうゆ	1.5	2.0			
						水	100	140				ごま油	0.5	0.8			

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

おやつ

	牛乳 さつまいももち			お茶 米粉抹茶ケーキ			牛乳 くだもの			牛乳 ひじきごはんおにぎり			牛乳 ココアちんすこう			牛乳 じゃがいものオーブン焼き		
	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
	牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	さつまいも	36.0	45.0	米粉	15.0	20.0	バナナ	60.0	90.0	米	25.0	30.0	小麦粉	14.0	14.0	じゃがいも	54.0	63.0
	油	2.0	3.0	ベーキングパウダー	0.8	1.0				ひじき	0.5	0.8	砂糖	5.0	5.0	ケチャップ	2.0	2.5
	片栗粉	7.0	8.0	抹茶	0.1	0.2				にんじん	2.4	3.9	油	6.0	6.0	マヨドレ	1.5	2.0
	水	2.0	3.0	豆乳	15.0	20.0				だしこんぶ	0.6	1.0	ココア(ピュアココア)	0.2	0.2			
	砂糖	3.0	4.0	砂糖	5.5	7.5				だしかつお	2.0	3.0						
	油	0.8	1.0	油	3.0	4.0				薄口しょうゆ	0.3	0.5						
				23日(火)														
				牛乳	100	120												
				米粉抹茶ケーキ														

〇今月のおばんざいは、「紅白なます」です。