



# 2024年 1月 献立表



## 日東保育園

日付	献立	材		料		名 (◎9時おやつ、○3時おやつ)		その他	9時おやつ	3時おやつ
		加工・加工品	生鮮品	食材	調味料	おやつ	おやつ			
05 金	ソース焼きそば、水餃子チーズ、キャンディーチーズ (乳児)	焼きそば肉、○焼肉のタタキ、○焼肉のタタキ、○焼肉のタタキ	肉類、水餃子、チーズ、わかめ、◎牛乳、◎牛乳				焼きそばソース、食品、しょうゆ、黒ごま、醤油、かつお、調味料		牛乳 (乳児)、野菜スティック (乳児)	畑のスタックカレード、牛乳かりんとう、ほうじ茶
06 土	惣菜パン、くだものゼリー、牛乳	◎きなこせむべい	牛乳、◎牛乳						牛乳 (乳児)、きなこ粉せむべい (乳児)	
09 火	カレーうどん、ちくわの磯辺揚げ (幼児)、肉団子 (乳)、ヤクルト (幼児)、アシドミルク (乳児)	うどん、○米、油、三温糖、鶏肉、野菜、◎鶏のおせむべい、片栗粉、◎鶏のおせむべい	鶏肉、肉だんご、油揚げ、ヤクルト、65、ちくわの磯辺揚げ、◎牛乳、アシドミルク				カレーうどん、しょうゆ、鶏、みりん、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料、鶏		牛乳 (乳児)、鶏のおせむべい (乳児)	若菜おにぎり、ほうじ茶
10 水	七草かゆ、豆腐入り松風焼き、バナナ	米、ソフポンド粉、○三温糖、三温糖、白ごま、◎ほうじ茶、◎ほうじ茶	◎ヨーグルト、鶏むね肉、木綿豆腐、◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、鶏、醤油		牛乳 (乳児)、とうもろこしでつくったパン (乳児)	ヨーグルトゼリー、ほうじ茶
11 木	おでかけ弁当	◎おしゃも、◎おしゃも、◎おしゃも	◎しょうゆ、◎しょうゆ						牛乳 (乳児)、◎しゃも味 (乳児)	手作り肉まん、ほうじ茶
12 金	クロールパン、マカロニグラタン、きのこのスープ	◎もち、◎しゃも、マカロニ、ソフポンド粉、クロールパン、肉、油、海苔、◎鶏のおせむべい、◎鶏のおせむべい	◎肉類、◎肉類、◎肉類、◎肉類、◎肉類				フィヨン、食塩、◎醤油		牛乳 (乳児)、野菜スティック (乳児)	鯖焼き、ぜんざい(餅)(幼児)、ぜんざい(餅)まみ(乳児)、ほうじ茶
13 土	ツナロールパン、くだものゼリー、牛乳	ツナロールパン、◎きなこせむべい	牛乳、◎牛乳						牛乳 (乳児)、きなこ粉せむべい (乳児)	
15 月	大根菜とじゃこの御飯、利久揚げの甘煮、芋煮汁	米、◎おしゃも、◎おしゃも、◎おしゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎しゃも味 (乳児)	ふがし、紫いもチップ、牛乳
16 火	スパゲティナポリタン、ベーコンと白菜のスープ	スパゲティ、◎三温糖、油、◎鶏のおせむべい	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				トマトケチャップ、醤油、フィヨン		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	フルーツ杏仁、ほうじ茶
17 水	コーンポタージュ、チキンカツ、ポテトサラダ	米、◎おしゃも、油、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				フィヨン、食塩		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	ペイクトチーズタルト(幼児)、蒸しケーキ (乳児)
18 木	ハヤシライス、春雨サラダ、ぶどうゼリー	米、◎おしゃも、◎三温糖、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				フィヨン、食塩		牛乳 (乳児)、◎しゃも味 (乳児)	フルーチェ、ほうじ茶
19 金	御飯、マーボー豆腐、わかめスープ	米、◎おしゃも、◎三温糖、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	あずきクラッカー、ねじりも棒、カルピス
20 土	エッグパンズパン、くだものゼリー、牛乳	エッグパンズパン、◎きなこせむべい	牛乳、◎牛乳						牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	ツナマヨパンケーキ、牛乳
22 月	御飯、あじのフライ、人参りしりり、みそ汁	米、◎おしゃも、◎三温糖、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎しゃも味 (乳児)	ツナマヨパンケーキ、牛乳
23 火	薄切り食パン、さつまいものクリームシチュー、大根とツナのサラダ、型抜きチーズ (幼児)、キャンディーチーズ (乳児)	じゃがいも、さつまいも、○クリーム、◎三温糖、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	しそおにぎり、ほうじ茶
24 水	ひじき御飯、大根とちくわの梅和え、けんちん汁	米、◎おしゃも、◎三温糖、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	コーンフレークミルクがけ、ほうじ茶
25 木	カレーライス、バンバンジー風サラダ、りんごゼリー	米、◎おしゃも、◎三温糖、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	フルーツヨーグルト、ほうじ茶
26 金	御飯(雑穀入り)、さばのみそ煮、ほうじ茶、大根とえのき草のお浸し、すまし汁	米、◎おしゃも、◎三温糖、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	にんじんケーキ、牛乳
27 土	ポテトベーコンパン、くだものゼリー、牛乳	ポテトベーコンパン、◎きなこせむべい	牛乳、◎牛乳						牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	
29 月	しそ御飯、小松菜とえのきの卵焼き、みそ汁	米、◎おしゃも、◎三温糖、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	厚切りパウムクーヘン、牛乳
30 火	五日ラーメン、春巻き (幼児)、しゅうまい (乳児)、型抜きチーズ (幼児)、キャンディーチーズ (乳児)	中華麺、○米、油、◎しゃも、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	大根菜とじゃこのおにぎり、ほうじ茶
31 水	御飯、鶏の照り焼き、いんげんのごま和え、みそ汁	米、◎おしゃも、◎三温糖、◎しゃも、◎しゃも	◎牛乳、◎牛乳、◎牛乳				しょうゆ、みりん、鶏、みりん、しょうゆ、しょうゆ、調味料		牛乳 (乳児)、◎おせむべい (乳児)	さつまいも蒸しパン、スキムココア

### 新年おめでとうございます

お正月は、年神様(としがみさま)を家にお迎えして、新年最初の大切な行事です。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。お正月飾りの一つに「鏡餅」があります。丸く平らな形が鏡に似ていることからこの名前がつきました。1月11日の鏡開きには、飾って硬くなったお餅を金づちなどで叩きます。鏡餅には年神様が宿っているの、神様と縁を切らないように「割る」「砕く」とは言わず、縁起の良い「聞く」という表現を使います。保育園では12日(金)に、ぜんざいをいただきます。

※畑の野菜の状況により献立が変更することがあります。

### 免疫力を高めよう！

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれん草やかんきつ類、ポリフェノールが含まれるりんごやごまなどの抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。大根・かぶ・ねぎなど、寒くなって味がよくなるものは、体を温めるものが多く、積極的に取りましょう。生活リズムをただし、手洗い・うがいをしっかりとすることはもちろん、食事での免疫力を高める工夫もしていきましょう。

