

令和6年1月

献立表

Information

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り僅かとなりました。
 年末の忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子ども達と一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、古くから残る風習を伝える良い機会です。
 バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけて、楽しい年末年始を迎えてください。

食材案内 「小松菜」

小松菜はほうれん草と肩を並べるほど栄養価が高く、クセのない味で食べやすいのが魅力です。
 アクも少なく、お漬物やお浸し、炒め物、汁の具など多彩な料理に使える便利な野菜です。
 小松菜はBカロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。Bカロテンは体内に必要な分だけのビタミンAに換算され、皮膚や粘膜を保護する作用がありますといわれます。また抗酸化作用によりガンや風邪などの予防効果もあるとされ、ビタミンCとの相乗効果で免疫アップや美容効果も期待できます。
 カルシウムも多く含まれているので、歯や骨の健康維持にも良いでしょう。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
4,18	木	カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋	アレルギー カレーライス	離乳食 白がゆ	4日:バナナ
		ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参	ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参	野菜スープ 豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 ドレッシング和え キャベツ、きゅうり、人参 中期:鶏挽肉、後期:豚挽肉	18日:のり塩ポテト じゃが芋、青のり
5	金	切干大根ごはん ツナ、切干大根、人参	切干大根ごはん	おじや	5日:りんご
		白みそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、わかめ、麩	白みそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、わかめ、麩	白みそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、わかめ、麩	
6,13,20	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草、油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん	五目うどん	6日:魚肉ソーセージ
		チーズ	チーズ		20日:魚肉ソーセージ
9,23	火	米(押し麦) 鶏のすき煮 鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、エリンギ、焼き豆腐	米(押し麦) 鶏のすき煮	白がゆ	9日:きな粉クッキー 薄力粉、きな粉、バター、粉砂糖、コーンスターチ
		小松菜の土佐あえ 小松菜、もやし、人参、花がとお	小松菜の土佐あえ 小松菜、もやし、人参、花がとお	鶏のすき煮 鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、豆腐、(エリンギ) 小松菜の土佐あえ 小松菜、もやし、人参、花がとお	23日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉、塩
10,24	水	コッペパン 白菜と肉団子のスープ 豚挽き肉、春雨、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ	コッペパン	コッペパン	10日:ヨーグルト
		南瓜サラダ(ア) 南瓜、ツナ、きゅうり、マヨネーズ	南瓜サラダ 南瓜、ツナ、きゅうり	白菜と肉団子のスープ 豚挽き肉、春雨、白菜、人参、玉ねぎ、(しめじ) 中期:鶏挽肉、後期:豚挽肉 南瓜サラダ 南瓜、ツナ、きゅうり	24日:ヨーグルト

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
11,25	木	ハヤシライス 豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、じゃが芋、スキムミルク	アレルギー ハヤシライス	離乳食 おじや	11日:ラスク パン、砂糖、バター
		コーンサラダ ホールコーン、キャベツ、水菜	コーンサラダ ホールコーン、キャベツ、水菜	中期:鶏挽肉、後期:豚挽肉 コーンサラダ ホールコーン、キャベツ、水菜	25日:りんごのケーキ りんご、バナナ、豆腐、牛乳、ホットケーキミックス、バター
12,26	金	食パン 白身魚の磯辺揚げ 白身魚、青のり	食パン	食パン	12日:みかん
		ポトフ 玉ねぎ、かぶ、人参、じゃが芋、ウインナー(卵不使用)	ポトフ 玉ねぎ、かぶ、人参、じゃが芋、ウインナー(卵不使用)	白身魚の煮つけ 白身魚 ポトフ 玉ねぎ、かぶ、人参、じゃが芋	26日:みかん
15,29	月	米(押し麦) ポテトのケチャップ煮 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋	米(押し麦)	白がゆ	15日:さつま芋パン さつまいも、バター、砂糖、パン、牛乳、りんご
		ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、人参、ごま	ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、人参、ごま	ポテトのケチャップ煮 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 中期:鶏挽肉、後期:豚挽肉 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、人参、ごま	29日:ココア蒸しパン ホットケーキミックス、ココア、牛乳
16,30	火	16日:ロールパン シーフードチャウダー 鮭、玉ねぎ、人参、じゃが芋、かぶ	30日:食パン	ロールパン、食パン	16日:カルピス寒天 カルピス、寒天
		わかめの酢の物 わかめ、きゅうり、みかん缶	わかめの酢の物 わかめ、きゅうり、みかん缶	わかめの酢の物 わかめ、きゅうり	30日:ひじきトースト(ア) 食パン、ひじき、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、チーズ
17,31	水	17日:食パン チキンとマカロニのソテー マカロニ、鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ	31日:クロロールパン	食パン、クロロールパン	17日:お好み焼き 豚肉、キャベツ、じゃが芋、薄力粉、天かす、青のり、花かつお、ソース
		スープ 豆腐、えのき、あさつき、もやし	スープ 豆腐、えのき、あさつき、もやし	スープ 豆腐、もやし、(えのき、あさつき)	31日:ふかし芋 さつまいも、塩
19	金	食パン 和風スープスパゲティ スパゲティ、ベーコン(卵不使用)、玉ねぎ、人参、えのき、生しいたけ、ほうれん草、切り海苔	食パン	食パン	19日:りんご
		ゆかりあえ 小松菜、もやし、人参、ゆかり粉	ゆかりあえ 小松菜、もやし、人参、ゆかり粉	和風スープスパゲティ スパゲティ、玉ねぎ、人参、(えのき、生しいたけ) ほうれん草、切り海苔 土佐あえ 小松菜、もやし、人参、花がとお	
22	月	ひじきご飯 ひじき、ツナ、人参、油揚げ、しめじ	ひじきご飯	おじや	22日:南瓜ドーナツ ホットケーキミックス、豆腐、南瓜、さつま芋
		豆腐と野菜のうま煮 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ	豆腐と野菜のうま煮 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ	豆腐と野菜のうま煮 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、(しめじ) 中期:鶏挽肉、後期:豚挽肉	