





日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
4	木	牛乳 菓子	チキンカレー	米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリンピース	牛乳
			花野菜のサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	菓子
			フルーチェ	フルーチェ、牛乳	
5		牛乳 菓子	豚肉と白菜のあんかけ丼	米、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、枝豆	牛乳
	金		キャベツの塩昆布あえ	キャベツ、人参、塩こんぶ	菓子
			果物(りんご)	りんご	
	土	牛乳 菓子	ミートスパゲティ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマン、チーズ	牛乳
6			フレンチサラダ	ハム、キャベツ、きゅうり、人参	菓子
			コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ粉	
		牛乳 菓子	ごはん	*	スキムミルク
9	火		豚肉と厚揚げの中華炒め	豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、きくらげ	ふラスク
			揚げごぼう	ごぼう、片栗粉、揚げ油、白ごま	麩、バター、三温糖、牛乳
			わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、片栗粉	
		はったい粉	ごはん	*	スキムミルク
			ぶりの照り焼き	ぶり	食パンフロランタン
10	水		七福なます	油揚げ、大根、れんこん、きゅうり、人参	食パン、バター、生クリーム、水あめ、
				鶏肉、白菜、ほうれん草、人参、かまぼこ、白玉粉、豆腐	三温糖、コーンフレーク
			さつまいもと栗のきんとん	さつまいも、くり	
	木	牛乳 果物	ピラフ	米、人参、玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、コンソメ	牛乳
11			ハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、食塩、ケチャップ	お好み焼き
			チーズ入りサラダ	チーズ、ハム、かぼちゃ、きゅうり、人参、りんご酢、食塩、三温糖	小麦粉、豆腐、ちくわ、キャベツ、ねぎ
			ミネストローネ	玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、マカロニ、コンソメ、食塩、パセリ粉	
	金	牛乳 はったい粉	ごはん	*	≥□
12			さつまいもコロッケ	豚ひき肉、玉ねぎ、さつまいも、じゃがいも、揚げ油	ミルク蒸しパン
			彩り野菜のあえもの	キャベツ、小松菜、人参、とうもろこし、酢	小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、脱脂粉乳
			切干大根のみそ汁	切干大根、油揚げ、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	
40	_	牛乳 菓子	三色丼	米、鶏ひき肉、卵、枝豆	牛乳
13	土		豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜	菓子
			さつまいもの甘煮	さつまいも	
15	月	牛乳 菓子	キーマカレー	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しめじ、りんご、トマト缶	牛乳
15			コールスローサラダ	ハム、キャベツ、人参、とうもろこし	菓子、チーズ
			果物(みかん)	<i>み</i> かん	
	火	牛乳 はったい粉	ごはん	*	スキムミルク
16			酢豚	豚肉、生姜、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、キャベツ、玉ねぎ、人参、たけのこ、	鶏そぼろおにぎり
16				しいたけ、ピーマン	米、鶏ひき肉
			チンゲン菜の中華あえ	チンゲン菜、人参、もやし、とうもろこし、ごま油	
			春雨スープ	春雨、玉ねぎ、人参、ねぎ	
17	水	牛乳 菓子	のりの佃煮ごはん	米、のり	スキムミルク
			肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん	ぎょうざピザ
			揚げ出し豆腐	豆腐、小麦粉、片栗粉、揚げ油、だし汁、しょうゆ、食塩	ぎょうざの皮、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン
			小松菜と白菜のおひたし	小松菜、白菜、人参	

整腸作用解熱、止血効果

痰切り、咳止め 利尿作用、むくみ改善

di Sili

利尿作用、消炎効果 整腸作用



解熱効果 貧血予防

> 整腸作用 高血圧予防

大根。 消化促進効果 胃もたれなどに効果的

かぶ。 消化促進、風邪予防 腸内環境の改善 美肌効果もあり 1月7日は「人日の節句」です。七草粥を食べ、 1年間の無病息災と豊作を願ったという説や、 お正月のごちそうで疲れた胃を労わるために食 べるという説もあります。

こども園では、1月9日の始業式の日に子どもたちと七草粥を作って食べようと思っています。

浮田とちのみこども園 令和6年1月

口付	曜日	朝おやつ		材料	出ころのみことも図りも和り中1月
019	,EO			**	お茶
				さけ	ねじり巻きパン
18	木	- +h-	さけのムニエル		ホットケーキ粉、牛乳、三温糖、パイ皮
			マカロニサラダ	マカロニ、ハム、キャベツ、小松菜、人参	71.51 5 143X 131X = /ma/dX 7.113X
			コーンスープ	玉ねぎ、人参、クリームコーン、とうもろこし、枝豆、牛乳 1	1
			ごはん	*	スキムミルク
19		牛乳 はったい粉	鶏肉のゆかり天ぷら	鶏肉、ゆかり、食塩、てんぷら粉、揚げ油 	豆乳もち 豆乳、片栗粉、きな粉
	金			ひじき、三温糖、しょうゆ、ちりめん、人参、小松菜、もやし	立名、万未初、さな初
			茶碗蒸し	卵、かまぼこ、枝豆、みずな	
			大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、人参、ねぎ	
		牛乳 菓子	ごはん	*	牛乳
22	月		ふわふわ煮	鶏ひき肉、卵、豆腐、麩、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、枝豆	ポテトチーズもち
			五色和え	小松菜、もやし、人参、とうもろこし、しめじ、白ごま	じゃがいも、牛乳、チーズ、揚げ油
			ひとくちゼリー	ゼリー	
		牛乳	ごはん	*	スキムミルク
23	火		ロールキャベツ	キャベツ、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉	焼きビーフン
20		はったい粉	さつまいもサラダ	さつまいも、きゅうり、人参、とうもろこし	ビーフン、豚肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、
			果物(ぽんかん)	ぽんかん	ピーマン
		牛乳 菓子	ごはん	*	スキムミルク
24	水		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、マーマレード	たまご蒸しパン
			ほうれん草のソテー	ベーコン、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、とうもろこし	卵、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー、
			かぶと豆のスープ	かぶ、人参、大豆、枝豆	三温糖、油
		牛乳 果物	ごはん	*	お茶
			魚の西京焼き	ホキ	お星さまポテト
25	木		人参ごまサラダ	人参、ツナ、白ごま	じゃがいも、片栗粉、チーズ、三温糖、
			のっぺい汁	鶏肉、ちくわ、里芋、ごぼう、人参、こんにゃく、ねぎ	コンソメ、揚げ油
			ココアプリン	卵、牛乳、ココア、生クリーム、みかん缶	
			マーボー豆腐丼	米、豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、干ししいたけ、にら、生姜	スキムミルク
26	金	牛乳 はったい粉	もやしのナムル	もやし、ほうれん草、人参、白ごま、ごま油	スイートブールの耳クッキー
			果物(バナナ)	バナナ	小麦粉、グラニュー糖、卵
		牛乳 菓子	きつねうどん	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、わかめ	牛乳
27	±		キャベツのゆかりあえ	キャベツ、人参、ツナ、ゆかり	菓子
			果物(りんご)	りんご	
			ごはん	*	スキムミルク
29	月	1 3 0	回鍋肉	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン	ディアマンクッキー
29		菓子	ししゃものからあげ	ししゃも、片栗粉、揚げ油	小麦粉、三温糖、豆乳、バター、グラニュー糖
			中華スープ	玉ねぎ、白菜、人参、とうもろこし	
		牛乳 はったい粉	けんちんうどん	うどん、豚肉、厚揚げ、大根、人参、里芋、ごぼう、しめじ、ねぎ、ごま油、	牛乳
30	火		さつまいもの天ぷら	さつまいも、てんぷら粉、揚げ油	かぼちゃパンケーキ
30			牛乳かん	牛乳、粉寒天、みかん缶	小麦粉、ホットケーキ粉、豆乳、かぼちゃ、
					ベーキングパウダー、三温糖
31			パン(3上) /ごはん(3未)	コッペパン、米	お茶
		牛乳	かぼちゃグラタン	かぼちゃ、鶏肉、玉ねぎ、シチューミックス、チーズ、パセリ粉、パン粉	おかかおにぎり
	水	# 7	スパゲティソテー	ベーコン、スパゲティ、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、ピーマン	米、かつお節、しょうゆ、三温糖
				人参、玉ねぎ、えのきたけ、枝豆	
31	水	# 7		ベーコン、スパゲティ、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、ピーマン	