

# 1月の献立表

2024年



社会福祉法人 明秀福祉会  
さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	カや熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	
1	月	元旦					
2	火	年始休み					
3	水	年始休み					
4	木	チキン南蛮丼, パンサン スー, 大根と里芋のみそ汁, バナナ	ポパイケーキ, 牛乳	鶏むね, 卵, ハム(卵・乳不使用), 削り節, みそ	胚芽米, 小麦粉, 揚げ油, 三温 糖, マヨドレ, はるさめ, ごま 油, さといも	たまねぎ, 赤パプリカ, キャベツ, きゅうり, 黄パプリカ, 大根, パナ ナ	
5	金	七草ジュース, 白身魚の磯部 揚げ, 駄チャンフル, ジャが芋 とワカメのみそ汁, たんかん	青菜おにぎり, 牛乳	鶏もも肉, 白身魚, 卵, 削り節, みそ	胚芽米, 小麦粉, 油, 麩, ジャ がいも	よもぎ 粟 生, (乾)しいたけ, かん だばー, からしな, 春菊, 大根, 青のり, キャベツ, 人参, いら, カットワカメ, ネギ, たんかん	
6	土	味噌うどん, 甘酢和え, り んご	干し芋, 牛乳	豚小間, 削り節, しらす干し	ゆでうどん, 三温糖	たまねぎ, 人参, ほうれんそう, トマ ト, きゅうり, カットワカメ, り んご	
8	月	成人式					
9	火	スパゲッティナポリタン, ツナと白菜のスープ, さつ ま芋の甘辛煮, りんご	小松菜のポテトおやき風, 牛乳	ウインナーソーセージ(卵・乳 不使用, 粉チーズ, ツナ水煮缶	スパゲッティ, オリーブ油, 片栗粉, さつまいも	人参, たまねぎ, トマト, ピーマン, 白菜, りんご	
10	水	ご飯(強化米), 魚のオランダ 揚げ, 白菜の和え物, かぼちゃと えのみそ汁, パナナ	納豆みそおにぎり, 牛乳	白身魚, 粉チーズ, 無調整豆乳, 花かつお, 削り節, みそ	胚芽米, 強化米新玄, 小麦粉, 揚げ油	人参, パセリ, 白菜, きゅうり, かぼちゃ, えのき, カットワカメ, バナナ	
11	木	お弁当会		ちんびん, 牛乳			
12	金	麦ごはん, 揚げだし豆腐, 五食和え, ナスのみそ汁, みかん	いなり寿司, 牛乳	木綿豆腐, 花かつお, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, 押麦, 片栗粉, 揚げ油	大根, ネギ, 小松菜, もやし, 人参, しめじ, コーン缶, なす, 長ネギ, みかん	
13	土	中華丼, すまし汁, 大根ツ ナ和え	駄菓子, 牛乳	豚肩ロース, 沖縄豆腐, 削り 節, ツナ水煮缶	胚芽米, ごま油, 三温糖, 片栗 粉	人参, たまねぎ, 白菜, コーン缶, ほう れんそう, しめじ, 大根, 大葉	
15	月	ご飯(強化米), 魚の甘酢あん かけ, ジャーマンポテト, 大根と 厚揚げのみそ汁, たんかん	紅芋のバイン入りきんとん, 牛乳	ホキ, ウインナーソーセージ (卵・乳不使用, 厚揚げ, 削り 節, みそ	胚芽米, 強化米新玄, 小麦粉, 片栗粉, 揚げ油, 三温糖, ジャ がいも, オリーブ油	たまねぎ, パセリ, チングンサイ, 大根, たんかん	
16	火	麦ごはん, 鶏肉のみそ焼き, 切り干し大根の煮物, ソー メン汁, りんご	野菜のかき揚げ, 牛乳	鶏もも肉, みそ, 油揚げ, 削 り節	胚芽米, 押麦, 三温糖, 油, そ うめん	トマト, 切り干しだいこん, 人参, カットワカメ, ネギ, りんご	
17	水	もずく丼, ゆし豆腐, 白菜 のレモン和え, パナナ	ツナマヨおにぎり, 牛乳	豚ひき肉, ゆし豆腐, 削り節	胚芽米, ごま油, 三温糖	もずく, ピーマン, コーン缶, 人 参, しょうが, ネギ, 白菜, レモン 汁, パナナ	
18	木	胚芽米雑穀ごはん, 白身魚の チーズ焼き, きんぴらごぼう, じゃが芋と青菜のみそ汁, みかん	バナナ豆乳マフィン, 牛乳	白身魚, 豚小間, 削り節, みそ	胚芽米, 押麦, もちきび, マヨ ドレ, パン粉, 三温糖, 油, すりごま白, ジャがいも	たまねぎ, 赤パプリカ, ごぼう, 人参, 小松菜, みかん	
19	金	沖縄そば, おからサラダ, さつま芋天ぷら, りんご	おかかおにぎり, 牛乳	豚バラ肉, 卵, 生おから, ツ ナ水煮缶	沖縄そば, 三温糖, 油, マヨ ドレ, さつまいも 皮むき 蒸 し, 小麦粉	しょうが, ネギ, きゅうり, コー ン缶, トマト, りんご	
20	土	ミックスチャーハン, ひじ きのツナサラダ, ほうれん 草のみそ汁	せんべい, 牛乳	鶏ひき肉, しらす干し, ツナ 水煮缶, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, グリンピース, 食塩 不使用バター, 油, マヨドレ, 白ごま	生しいたけ, ホールコーン缶, (乾)ひじき, 人参, 黄パプリカ, ほう れんそう, しめじ	
22	月	麦ごはん, 酢鶏, ブロッコ リーのサラダ, 春雨スープ, 大学芋	梅おにぎり, 牛乳	鶏もも肉	胚芽米, 押麦, 片栗粉, 三温糖, ごま油, フレンチドレッシング, はるさめ 普通はるさめ 乾, さつまいも 揚げ油, 小麦粉	ピーマン, 人参, たまねぎ, 生しい たけ, バイン缶, ブロッコリー, コーン缶, チングンサイ, えのき のき	
23	火	ご飯(強化米), 魚の西京 焼き, カブの和え物, アー サ汁, 青りんご	ピザトースト, 牛乳	鮭, みそ, ツナ水煮缶, 木綿 豆腐, かつお節	胚芽米, 強化米新玄, 三温糖, すりごま白, ごま油	しょうが, 人参, ほうれんそう, あ おさ, りんご	
24	水	ホットドッグ, チリコンカ ン, 豆乳クリームスープ, ステーキチーズ	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ, ジョア	ウインナーソーセージ(卵・乳不 使用, 卵, 大豆水煮缶, 牛ひき肉, 無調 整豆乳, ステックチーズ	ロールパン 30g, (干)はと むぎ, オリーブ油, 三温糖, 食 塩不使用バター, 小麦粉	レッド・キドニー豆, たまねぎ, に んにく, ホールトマト缶, クリ ムコーン缶	
25	木	雑穀ごはん, 白身魚のカ レムニエル, かぼちゃの そぼろ煮, 鶏ごぼうスープ, バナナ	じゃこと大豆のおにぎり, 牛乳	白身魚, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 削り節	胚芽米, 押麦, もちきび, 小麦 粉, 油, 三温糖	かぼちゃ, たまねぎ, (冷)グリン ピース, しょうが, ごぼう, ほうれ んそう, 人参, パナナ	
26	金	じゃこわかめご飯, タンド リーチキン, 白菜の煮ひた し, キャベツのみそ汁, り んご	麩のきなこラスク, 牛乳	しらす干し, 鶏もも肉, ヨー グルト, 油揚げ, 削り節, み そ	胚芽米, 白ごま, 三温糖	カットワカメ, にんにく, 白菜, 人参, いんげん, たまねぎ, キャベツ, りんご	
27	土	カレーうどん, もやしのこ ま和え, オレンジ	13時降園		豚小間, 油揚げ, 削り節	ゆでうどん, すりごま白, 三温 糖	人参, たまねぎ, 生しいたけ, もやし, キャベツ, オレンジ
29	月	あわごはん, 鮭の風味焼き, デークニイリチー, なめこ 豆腐のみそ汁, りんご	オレンジゼリー, 牛乳	鮭, 豚肩ロース, 絹ごし豆腐, 削り節, みそ	胚芽米, もちきび, 油	しょうが, 青のり, 大根, 人参, い んげん, 小松菜, なめこ, りんご	
30	火	しょうゆラーメン, きゅう りと大根のナムル, イング ン炒め, パナナ	じゃこひじきおにぎり, 牛 乳	豚小間, ツナ水煮缶	生中華めん, ごま油, 三温糖, 油	たまねぎ, ホールコーン缶, カッ トワカメ, もやし, きゅうり, 大 根, いんげん, 人参, パナナ	
31	水	胚芽米雑穀ごはん, 豆腐ハン バーグ, かぼちゃのサラダ, ナス のみそ汁, オレンジ	黒糖くずもち, 牛乳	木綿豆腐, 豚ひき肉, 卵, 牛 乳, ヨーグルト, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, 押麦, もちきび, 油, パン粉, 三温糖, 片栗粉, マ ヨドレ	(乾)ひじき, たまねぎ, かぼちゃ, きゅうり, レーズン, なす, 長ネギ, オレンジ	

\* 献立は都合により変更することがあります

\* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願いします。

