

2024年 1月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
4	木	カレーライス 中華春雨サラダ スープ（切干大根、麩） 麦茶	調合油、ごま油 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 焼き麩、じゃがいも 上白糖、コーンフレーク アレルギーフリーカレー粉、りんごジャム	豚肉 牛乳	切干大根 コーン缶詰 カットわかめ にんにく にんじん たまねぎ、しょうが	4日：せんべい 18日：ヨーグルト 麦茶、牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳		
5	金	ごはん 松風焼き 紅白なます みそ汁（キャベツ、ごぼう） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 乾燥パン粉 上白糖 干しうどん	鶏ひき肉 みそ 豚肉 牛乳	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ、はくさい ごぼう、かぼちゃ ぶなしめじ	5日：ヨーグルト、麦茶 19日：せんべい 麦茶、牛乳 ほうとう風うどん 麦茶 牛乳		
6	土	しょうゆラーメン チーズはんぺん 果物（パイン缶） 麦茶	中華めん ごま油 パン	豚肉 プロセッセド はんぺん 牛乳	パン缶 コーン缶詰 ほうれんそう にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳		
9	火	ごはん 鯖のみそ焼き 切干サラダ すまし汁（豆腐、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 食パン	木綿豆腐 みそ さば プロセッセド 牛乳	切干大根 カットわかめ にんじん きゅうり	野菜かりんとう 麦茶 牛乳 チーズパン 麦茶 牛乳		
10	水	ごはん コクうま肉野菜炒め みそ汁（じゃが芋、えのき） 果物（パインアップル） 麦茶	調合油、片栗粉 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも もち米、ごま油	豚肉 みそ 豚ひき肉 牛乳	青ピーマン、乾きくらげ パインアップル キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	ビスケット 麦茶 牛乳 真珠蒸し 麦茶 牛乳		
11	木	ごはん ぶり大根 白菜の塩昆布和え みそ汁（南瓜、玉ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 白玉粉	みそ ぶり 絹豆腐 あずき 牛乳 きなこ	塩昆布 はくさい だいこん たまねぎ しょうが、ほうれんそう きゅうり、かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 11日：【鏡開き】おしるこ 25日：草だんご風 麦茶、牛乳		
12	金	ごはん チキンソテーバーベキューソース ほうれん草のソテー みそ汁（かぶ、かぶの葉） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 片栗粉 中華めん、ごま油	鶏肉 みそ 豚ひき肉 絹豆腐 牛乳	ほうれんそう たまねぎ かぶ葉、かぶ カットわかめ にんにく ねぎ、しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 【埼玉県メニュー】 岩槻豆腐ラーメン 麦茶、牛乳		
13	土	ツナとキャベツのスパゲティ スープ（チンゲン菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	スパゲティ オリーブ油 パン	缶詰 牛乳	黄桃缶 チンゲンサイ コーン缶詰 キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
15	月	ロールパン かぼちゃのシチュー 大根サラダ 果物（みかん） 麦茶	調合油 片栗粉 バター 上白糖 ロールパン 精白米 うるち米	鶏肉 牛乳	みかん にんじん だいこん たまねぎ きゅうり かぼちゃ、焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 塩おにぎり 麦茶 牛乳		
16	火	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き きんぴらごぼう煮 みそ汁（チンゲン菜、なめこ） 麦茶	精白米 うるち米 ノンエッグマヨネーズ 白ごま、バター 片栗粉、上白糖 ホットケーキミックス粉 オリーブ油、ごま油	みそ さけ 牛乳	チンゲンサイ にんじん なめこ たまねぎ ごぼう	野菜かりんとう 麦茶 牛乳 蒸しパン 麦茶 牛乳		
17	水	ごはん 麻婆白菜 花野菜サラダ 中華スープ（もやし） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 せんべい	豚ひき肉 みそ 牛乳	乾しいたけ プロセッセド、寒天 カリフラワー、しょうが りょくとうもやし はくさい、にんにく ねぎ、りんごジュース	ビスケット 麦茶 牛乳 手作りゼリー（りんご） せんべい 麦茶、牛乳		
22	月	ねぎ塩豚丼 ブロッコリーサラダ みそ汁（小松菜、人参） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 パウムクーヘン	豚肉 みそ 牛乳	黄パプリカ プロセッセド ねぎ、えのきたけ にんじん たまねぎ、しょうが こまつな、にんにく	クラッカー 麦茶 牛乳 パウムクーヘン 麦茶 牛乳		
23	火	【お誕生日会】 ゆかりごはん 焼きメンチカツ キャベツとトマトのサラダ みそ汁（わかめ、白菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ポテト、ロールケーキ 乾燥パン粉 上白糖 オリーブ油	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ ホイップクリーム 牛乳	トマト、みかん缶 コーン缶詰 キャベツ カットわかめ ふりかけ ゆかり はくさい、たまねぎ	野菜かりんとう 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。