

# 1月 幼児食献立表

西原百合保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)		
					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体質を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体質を整えるもの)
4	木	黒棒	オレンジ	ミンチカレー マカロニサラダ ワカメスープ	豚ミンチ ハム ワカメ	白米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース 胡瓜 みかん缶 玉ねぎ ねぎ	19	金	シークワーサーゼリー	みかん	ご飯 ユーリンチー 南瓜サラダ ワカメと豆腐のみそ汁	鶏肉 卵 チーズ ワカメ 絹豆腐	白米 マヨネーズ	長ネギ 南瓜 レーズン ねぎ
			午後おやつ	ホットケーキケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖					午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
5	金	ひねり揚げ	りんご	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽肉 かニ棒 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 じゃがいも コーン スタート レタス 胡瓜 ねぎ	20	土	お菓子	バナナ	ドライカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	豚ミンチ ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 じゃがいも コーン スタート 胡瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ
			午後おやつ	七草粥 リンゴジュース	ツナ缶 ツナ缶	白米 さつま芋 ヤクルト	春の七草 小松菜				午後おやつ	職員研修			
6	土	お菓子	バナナ	小松菜チャーハン サラダ 白菜のみそ汁	ウインナー ツナ缶 木綿豆腐	白米	コーン 小松菜 胡瓜 トマト 白菜 ねぎ	22	月	オレンジゼリー	パン	ゆかりご飯 野菜コロッケ 大根サラダ わかめと豆腐のみそ汁	ツナ缶 わかめ 木綿豆腐	白米 ゆかり コロッケ	ブロッコリー 大根 胡瓜 コーン ねぎ
			午後おやつ	動物ビスケット ブルーネ 牛乳	牛乳	ビスケット	ブルーネ				午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	羊くず	
9	火	チョコウエハース	みかん	ふりかけご飯 松風焼 トマトサラダ ソーメン汁	魚卵 ツナ缶	白米 ふりかけ	玉ねぎ 人参 ねぎ トマト 胡瓜 ねぎ	23	火	ビスコ	バナナ	雑穀ご飯 サバのノルウェー風 人参しりしり キャベツのみそ汁	サバ ウインナー 卵	白米 雑穀米	トマト 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ しめじ ねぎ
			午後おやつ	サターアランダギー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	砂糖 小麦粉 BP					午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク パター	
10	水	ヤクルト	バナナ	玄米ご飯 鮭のオーロラソース焼き ジャーマンポテト 白菜のみそ汁	鮭 ウインナー 油揚げ	白米 玄米 マヨネーズ じゃが芋	トマト 玉ねぎ ピーマン 白菜 ねぎ	24	水	ヤクルト	オレンジ	三枚肉そば 切干大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 塩昆布	沖繩そば	ねぎ 切干大根 胡瓜
			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー					午後おやつ	ネギ鮭おにぎり チーズ	鮭 チーズ	白米	ねぎ
11	木	グレイプゼリー	オレンジ	麦ご飯 ポークケチャップ ほうれん草の白和え もずくのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 ツナ缶 もずく	白米 押し麦	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 人参 えのき茸 ねぎ	25	木	ヨーグルト	お弁当会 & お誕生会				
12	金	クラッカー	パン	ご飯 サバのかば焼き 麩チャンブルー ゆし豆腐	サバ ポーク缶 卵 ゆし豆腐	白米	トマト キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	26	金	黒棒	たんかん	ご飯 れんこんハンバーグ 白菜サラダ 豆腐のみそ汁	豚ミンチ 卵 ハム 木綿豆腐	白米 パン粉	玉ねぎ 人参 じゃがいも フライドポテト 白菜 胡瓜 ハイン缶 しめじ ねぎ
			午後おやつ	ゴマサンド 牛乳	牛乳	食パン ゴマクリーム					午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン パター ジャム	
13	土	お菓子	バナナ	じゅーしー 和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米	人参 にはら 人参 胡瓜 大根 人参 ねぎ	27	土	お菓子	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ちくわ アーサ	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン ちくわ 胡瓜 人参 大根 ねぎ
			午後おやつ	タンナファクルー レーズン 牛乳	牛乳	タンナファクルー	レーズン				午後おやつ	ビスコ レーズン 牛乳	牛乳	ビスコ	レーズン
15	月	小魚	みかん	ご飯 豚肉と大豆のハンショウビーフ ポテトサラダ ワカメスープ	豚肉 大豆 卵 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 胡瓜 りんご 玉ねぎ	29	月	果汁	オレンジ	切干大根入りビビンバ丼 ポテトフライ ワカメのみそ汁	豚ミンチ ワカメ	白米 フライドポテト	切干大根 ほうれん草 人参 えのき茸 ねぎ
			午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	パン缶 バナナ				午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご
16	火	果汁	りんご	玄米ご飯 魚天ぷら ブロッコリーサラダ イナムドゥチ	白身魚 ツナ缶 豚肉 かまぼこ	白米 玄米 てんぷら粉	玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー 人参 コーン 椎茸 ねぎ	30	火	チョコウエハース	バナナ	玄米ご飯 サバのおろし煮 ひじき炒め 冬瓜のみそ汁	サバ 豚肉 ひじき 油揚げ	白米 玄米 しらたき	大根 ねぎ 人参 にはら 冬瓜 小松菜
			午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 黒糖 BP					午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖	
17	水	はちや棒	グレープフルーツ	もちきびご飯 沖縄風おでん カリカリ胡瓜 アーサ汁	豚肉 厚揚げ アーサ	白米 もちきび じゃが芋	人参 大根 いんげん 胡瓜 ねぎ	31	水	せんべい	りんご	ふりかけご飯 豚カツ もずく酢 なめこ汁	豚肉 卵 もずく 絹豆腐	白米 パン粉	キャベツ コーン 胡瓜 なめこ ねぎ
			午後おやつ	芋くじアランダギー 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 羊くず 白玉粉					午後おやつ	野菜かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	かりんとう	
18	木	ヨーグルト	りんご	もちきびご飯 鮭の西京焼き クレープイリチー ゆし豆腐	鮭 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐	白米 もちきび	トマト 切干大根 人参 にはら ねぎ	31	木	せんべい	りんご	ふりかけご飯 豚カツ もずく酢 なめこ汁	豚肉 卵 もずく 絹豆腐	白米 パン粉	キャベツ コーン 胡瓜 なめこ ねぎ
			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン				午後おやつ	野菜かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	かりんとう	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。  
※ 8日(月)が成人の日でお休みです。

