



# 令和6年 1月予定献立表



竜王西保育園  
【おは手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	新年あけましておめでとございます。本年も宜しくお願いします。
4	木	赤飯	ごはん	甘納豆	人参 大根 人参	米 もち米 ごま	
		白身魚の人参焼き		たら チーズ 味噌		ノンエッグマヨネーズ	
		なます		わかめ なると 鰹節		砂糖	
		黒豆 卵焼き		ほうれん草 椎茸 ねぎ			
PM	おやつ	お祝いすまし汁		飲:牛乳	レーズン	さつま芋 栗 砂糖	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳		飲:牛乳		クラッカー	SDGs メニュー
5	金	ラザニア	ごはん	大豆ミート 大豆 生クリーム チーズ	にんにく 玉葱 人参 エリンギ	マカロニ 油	
		白菜サラダ		白菜 コーン 人参 プロッコリー	オリーブ油 ごま 砂糖 片栗粉		
		丸ごと野菜ポトフ		ウインナー	キャベツ 大根 かぶ 人参	さつま芋	
		果物 (オレンジ)		オレンジ			
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
6	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
		野菜炒め					
		果物 (バナナ)					
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	ドライカレーは、日本でオリジナルの進化を遂げた日本生まれのカレー料理です
9	火	ドライカレー	ごはん	豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 コーン レーズン クリンピース	米 油	
		さつま芋と豆のサラダ		金時豆	いんげん	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		カクテルゼリー入りフルーツポンチ			みかん パイン 黄桃 レモン汁	ゼリー 砂糖	
		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	お誕生日会
10	水	赤飯	ごはん	甘納豆	生姜 にんにく れんこん コーン 人参 いんげん	米 もち米 ごま	
		鶏の唐揚げ		鶏肉		ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	
		れんこんとコーンのサラダ		味噌 煮干し		ごま 砂糖 油 片栗粉	
		麩と白菜の味噌汁		味噌 煮干し		白菜 小松菜 玉葱	
PM	おやつ	いちごのダイスゼリー		飲:牛乳 牛クリーム	みかん	いちごゼリー	
AM	おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳				おめでとうタルト カラーシュガー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	鏡開き
11	木	中華丼	ごはん	豚肉	白米 ねぎ 竹の子 人参 しめじ きくらげ 生姜 にんにく	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖	
		焼き餃子		わかめ 味噌 煮干し	餃子		
		キャベツの味噌汁		キャベツ 人参			
		果物 (パイン)					
PM	おやつ	お汁粉 みかん			みかん	さつま芋	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	鯖の旬は晩秋～2月頃といわれ、秋に獲れた鯖を「秋鯖」、冬に獲れた鯖を「寒鯖」と呼びます
12	金	鯖の味噌煮	ごはん	鯖 味噌	生姜	砂糖	
		揚げ出し豆腐		豆腐 鰹節	大根 ねぎ	片栗粉 油	
		さつま芋と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
		果物 (バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
13	土	コロッケ	ごはん		キャベツ 人参 もやし バナナ	コロッケ 油	
		焼き餃子		餃子			
		野菜炒め		油			
		果物 (バナナ)					
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	ラーメンは今や日本の国民食！子どもたちに大人気のメニューです。
15	月	ラーメン	麺	わかめ ウインナー	コーン ねぎ	中華麺 ごま油	
		春巻き		ハム 鰹節 昆布	キャベツ 胡瓜 トマト コーン 人参	春巻き 油	
		りっちゃんサラダ		杏仁豆腐	みかん パイン 黄桃 レーズン バナナ りんご	砂糖	
		杏仁豆腐					
PM	おやつ	ごまおにぎり 牛乳		飲:牛乳		米 ごま 砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	乾物 切り干し大根
16	火	コロッケパン	パン		キャベツ	パン コロッケ 油	
		ナポリタン風切り干し大根		ベーコン	切り干し大根 ピーマン	油	
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
		果物 (バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ロールケーキ 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	ドイツのハンブルクという港町で食べられていた肉料理がアメリカに伝わり、ハンブルク風ステーキがハンバーグの原型です
17	水	煮込みハンバーグ	ごはん	ハンバーグ	トマト	デミソース	
		フライドポテト			キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー	じゃが芋 油	
		コンソメスープ			オレンジ		
		果物 (オレンジ)					
PM	おやつ	フルーツ入り牛乳かん		寒天 牛乳	みかん パイン 黄桃	砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
18	木 😊	ほうとう	麺	豚肉 味噌 煮干し	南瓜 人参 大根 椎茸	ほうとう 里芋 油 ごま油	郷土料理 「山梨県」
		鶏レバーの甘辛煮		鶏レバー 鶏肉	グリンピース	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	
		ほうれん草のごまあえ		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
		果物 (黄桃)			黄桃		
PM	おやつ	ト甲入りうすやき 牛乳		飲:牛乳 金時豆		小麦粉 油	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	磯辺揚げとは、衣に海苔を加えた天ぷらの一種で、海苔が磯で獲れるということからこのように呼ばれるようになりました
19	金	ちくわの磯辺揚げ	ごはん	ちくわ 青のり		小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
		大豆のカレー煮		大豆	いんげん 玉葱 人参	じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	
		キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
20	土	春巻き	ごはん			春巻き	
		オムレツ		オムレツ			
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 もやし 人参	ごま 砂糖	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
22	月 😊	カレーライス	ごはん	豚肉	生姜 玉葱 人参 セロリ りんご	米 じゃが芋 油 カレールー	日本全国 カレーの日
		福神漬		福神漬			
		南瓜とさつま芋とりんごのサラダ		豆乳ヨーグルト	南瓜 りんご レーズン パセリ	さつま芋 砂糖 油	
		いちごのアイスゼリー				ゼリー	
PM	おやつ	ト甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
23	火	カラフル卵焼き	ごはん	卵	椎茸 人参 赤ピーマン フロccoli	じゃが芋	ポテチパンは、 神奈川県横浜須賀 市の名物です
		大根のそぼろ煮		鶏肉	いんげん 大根 ごぼう 人参	油 砂糖	
		白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜 ねぎ		
		果物 (みかん)			みかん		
PM	おやつ	トポテチパン 牛乳		飲:牛乳		パン ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
24	水	麻婆豆腐丼	ごはん	豚肉 豆腐 味噌	生姜 にんにく ニラ ねぎ	米 ごま油 片栗粉	Book de Lunch
		納豆のかき揚げ		納豆 きな粉	玉葱 南瓜	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
		油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	チンゲン菜 小松菜		
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ト麩のラスク 牛乳				麩 バター 砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
25	木 😊	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	かみかみ メニュー
		茗わかめのきんぴら		茗わかめ 豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく	油 ごま 砂糖	
		野菜のほかほか味噌汁		豆乳ヨーグルト	まいたけ 人参 ねぎ 生姜	じゃが芋	
		果物 (りんご)			りんご		
PM	おやつ	トツナマヨパンケーキ 牛乳		牛乳 チーズ ツナ 卵		玉葱 パセリ	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
26	金	ワタナベさんのナポリタン	麺	ウインナー チーズ	玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく	スパゲティ バター	鍋ひとつで作る 「ワタナベさん のナポリタン」 簡単なのでお家 でも作ってみて ください
		根菜の磯揚げ		青のり	ごぼう れんこん 人参	油 さつま芋	
		豚肉と豆のスープ		豚肉 ミックスビーンズ	玉葱 セロリ	じゃが芋	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
27	土	チキンカツ	ごはん	チキンカツ		油	
		厚焼き玉子		玉子焼き			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
29	月	ロモ・サルタード	ごはん	牛肉 豚肉	トマト パセリ にんにく	じゃが芋 油 オリーブ油	世界の料理 「ペルー料理」
		ほうれん草ソテー		青のり	ほうれん草 エリンギ 玉葱 コーン にんにく	オリーブ油	
		ふわふわ卵スープ		卵 チーズ ベーコン	玉葱 小松菜	粉チーズ パン粉	
		果物 (りんご)			りんご		
PM	おやつ	トピカロン 麦茶		豆乳		南瓜	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
30	火 😊	チンジャオロース	ごはん	豚肉	キャベツ ピーマン 竹の子 人参	油 砂糖 オイスターソース 片栗粉	日本ではチン ジャオロースは 豚肉でも牛肉で も作られますが、 本場中国では チンジャオ ロースと言えば 豚肉です
		しゅうまい					
		もずくの味噌汁		油揚げ もずく 味噌 煮干し	玉葱 小松菜 人参	しゅうまい	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	トウインナーロール 牛乳		飲:牛乳 ウインナー		小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
31	水 😊	照り焼きチキン	セルフ おにぎり	鶏肉	生姜	砂糖	乾物 煮干し
		ぶり大根		ぶり	大根 人参 椎茸 いんげん	油 砂糖	
		食べる煮干し		煮干し			
		さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
PM	おやつ	トソフトビスケット 牛乳		飲:牛乳 ヨーグルト スキムミルク		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）