



# 令和6年 1月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
4	木	チキンカレー 温野菜サラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツポンチ	黒胡麻黒糖 ちんすこう 豆乳	米 ジャガイモ ごまドレッシング 黒糖 黒ごま 小麦粉	鶏もも肉 かつお節 調整豆乳	生姜 人参 玉葱 りんご グリンピース ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 みかん缶 黄桃缶 バイン缶	明けましておめでと うございます。 今日から保育始め！ 頑張りましょう！！
5	金	ウチナー七草ジュース 照り焼きチキン 南瓜サラダ フルーツゼリー	田芋から揚げ ミルク	米 里芋 マヨネーズ ゼリー 田芋水煮 さつま芋	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 麗人参 南瓜 枝豆	7日の七草の日を 前倒してウチナー風の 七草ジュースです。
6	土	ソース焼きそば スティック胡瓜 大根の味噌汁 ブルー	みそおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 大根 ブルー	具だくさんの ソース焼きそば。 食べやすいよう汁物 が付いています。
9	火	雑穀御飯 魚のコーン焼き ひじき炒め 小松菜の味噌汁 バイン缶	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 黒糖	白身魚 ひじき 豚肉 ボイル大豆 かつお節 煮干し ミルク	クリームコーン缶 パセリ 玉葱 人参 小松菜 ぶなしめじ バイン缶 レーズン	クリームコーン缶で 作ったソースをのせた お魚は甘味があり 子供が好きな味です。
10	水	ポークハヤシライス 野菜サラダ わかめすまし汁 りんご	鯖開きぜんざい 小魚	米 押麦 さつま芋 もち粉 黒糖	豚肉 わかめ かつお節 金時豆 カエリ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 しめじ トマト缶 レタス 胡瓜 トマト りんご	少し早めの 鯖開きぜんざいで すぜんざいの中に 芋餅が入っています
11	木	親子丼 彩り甘酢 キャベツの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	きざみのり 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 大根 乾しいたけ セロリ 二十日大根 キャベツ ねぎ バナナ	はつが大根 かわいいですね！ 少し入ると彩が 鮮やかになります 今が旬です
12	金	田芋おこわ ぎせい豆腐 スティック野菜 アーサ汁 ブルー	サーターアングギー ミルク	米 もち米 田芋水煮 小麦粉 マヨネーズ 黒糖	豚肉 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 乾燥あおさ ミルク かつお節	人参 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 大根 えのき ブルー	田芋は沖縄の 特産品です。 おこわの食感と 田芋の香りを 楽しんでね！
13	土	マーボー豆腐丼 きゃべつとしらすの和え物 わかめすまし汁 バナナ	玄米棒 チーズ ミルク	米 玄米棒	豚挽き肉 沖縄豆腐 しらす干し わかめ かつお節 チーズ ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 胡瓜 グリンピース バナナ キャベツ	保育園のマーボー豆腐 は野菜はもちろん きのこ入りでうま味も 栄養価もアップ！！
15	月	雑穀御飯 納豆削り和え 手羽元の照煮 ほうれん草ソテー 大根のみそ汁 グレイプフルーツ	ポロポロジュース ブルー	米 もちきび 押麦	納豆 糸削り節 鶏手羽元 鶏もも肉 かつお節 煮干し 豚肉	玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 コーン缶 大根 ねぎ グレイプフルーツ 乾しいたけ からし菜 ブルー	ほうれん草は ビタミンが豊富 風邪をひかない 元気な体を作ります
16	火	雑穀ごはん 魚のトマトソースかけ 野菜イリチー 青菜としめじのみそ汁 たんかん	コーンスープ 野菜クラッカー バナナ	米 雑穀ミックス 小麦粉 クラッカー	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 豚バラ肉 牛乳	にんにく トマト缶 玉葱 キャベツ 人参 いんげん 島人参 小松菜 しめじ 南瓜 たんかん バナナ クリームコーン缶	雑穀ミックスは 手軽に使えるので 時々お米に混ぜて 炊いてみてね！
17	水	沖縄そば 白菜サラダ りんご	雑穀味噌おにぎり	ゆで沖縄そば 米 雑穀ミックス	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 白菜 胡瓜 ホールコーン缶 りんご	シャキシャキと した食感の 白菜サラダ、 美味しいですよ！ おすすめですよ
18	木	ドライカレー スティック野菜 わかめすまし汁 バイン缶	パン ミルク	米 はちみつ パン	合挽き肉 鶏レバー ボイル大豆 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 大根 胡瓜 バイン缶	レバーや大豆、 お野菜も色々入った ドライカレー 栄養満点です

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和6年 1月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
19	金	雑穀御飯 大根と豚肉の煮物 胡瓜とみかんの和え物 いかすみ汁 いちご	バタートースト ココア	米 もちきび 押麦 食パン	豚肉 沖繩豆腐 わかめ いか かつお節 ミルク	大根 胡瓜 みかん缶 人参 島人参 ニガナ いちご	黒いिकासみ汁 食べた事あるかな？ 楽しみですね！
20	土	牛丼 ポイル花野菜 大根ときこの味噌汁 たんかん	ふりかけおにぎり ミルク	米 マヨネーズ	牛肉 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 生姜 にんにく 大根 グリーンピース 舞茸 カリフラワー みかん ブロッコリー しめじ	ブロッコリーと カリフラワーは 何がちがうのかな？
22	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き マッシュかぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 たんかん	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつまいも	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 たんかん	さつまいもは 食物繊維。ビタミンC が豊富な食材です
23	火	雑穀御飯 鮭の味噌バター焼き ポテトのチーズ焼き 野菜炒め ほうれん草の味噌汁 いちご	ビスケット バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 パン粉 ビスケット	鮭 合挽き肉 ピザチーズ 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 赤ピーマン パセリ キャベツ ブロッコリー なら ほうれん草 えのき いちご バナナ	今日はバイキング！ 楽しみですね！
24	水	ソーキそば 大根と青しその和え物 りんご	ふりかけおにぎり	沖繩そば 米	ソーキ骨 豚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 大根 青しそ りんご	今日はソーキそば 骨付き肉上手に 食べれるかな？
25	木	雑穀御飯 レバーカツ ブロッコリーソテー ワカメと油揚げの味噌汁 たんかん	黒豆ヨーグルト 塩せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖	豚レバー 卵 豚バラ肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し きなこ プレーンヨーグルト	にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 カリフラワー たんかん	おせち料理に 使われる黒豆を 子供達が食べやすい ようにヨーグルトに 混ぜてみました
26	金	雑穀御飯 味付けのり 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 白菜の味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 生クリーム	味付けのり 白身魚 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 白菜 舞茸 ねぎ りんご いちご	1月生まれのおともだちへ おめでとう ございます！
27	土	カレーチャーハン 千きゅべつサラダ チーズ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 マヨネーズ じゃが芋 食パン いちごジャム	豚挽き肉 牛挽き肉 プロセスチーズ 煮干し かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ バナナ	チャーハンは みんな大好きなメニュー 小鉢のサラダも しっかり食べましょう
29	月	鶏と野菜のあんかけ丼 春雨サラダ 青菜の味噌汁 たんかん	スコーン ミルク	米 春雨 白ごま 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	鶏もも肉 卵 ロースハム 煮干し かつお節 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 胡瓜 ほうれん草 たんかん	とろっとした あんかけと春雨の 食感など子供たちに 言葉で伝えましょう
30	火	雑穀御飯 さばの味噌焼き ひじき煮 けんちん汁 りんご	サンドイッチ フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 里芋 食パン マヨネーズ	さば 白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 ロースハム 卵 スライスチーズ	生姜 糸こんにゃく 玉葱 人参 なら 大根 ごぼう 乾しいたけ りんご レタス	両手で持って 食べるサンドイッチ 上手に食べる練習！ 意外と難しいです！
31	水	スパゲティミートソース 野菜サラダ コンスープ バナナ	クファージュシー ミルク	スパゲッティ じゃが芋 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 豚バラ肉 豚肉 スキムミルク ひじき ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ピーマン トマト缶 レタス 二十日大根 胡瓜 葱 黄ピーマン バナナ クリームコーン缶	サラダやスープ 果物と一緒に 食べてバランスを 整えましょう

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

