



1月の予定献立表

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
4	木	カレーライス		ポリポリサラダ	わかめスープ	みかん	ちんぴん 豆乳
		七分米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレール ウ	きゅうり セ ロリ マヨ ネーズ みそ 砂糖	わかめ コー ン缶 ねぎ か つお節 塩 コ ンソメ 醤油	みかん	小麦粉 B P 黒糖 油	豆乳
5	金	麦ご飯	人参シリシ リー	枝豆	ちむしんじ	りんご	チョコップ入りオートミール クッキー 生乳 バ ナナ
		七分米 強 化麦	人参 豆腐 ツ ナ たら 油 醤油 塩	枝豆 塩	豚肉 豚レ バー 大根 人 参 ねぎ かつ お節 醤油 塩	りんご	小麦粉 B P 玄米フ レーク 無 塩バター 黒糖 豆乳
6	土	七草がゆ風		ナムル	チーズ	みかん	芋天ぶら生乳
		七分米 鶏 挽肉 大根 人参 ほう れん草 かつ お節 み	もやし きゅ うり 人参 ハ ム ごま 醤油 酢 砂糖 ごま 油	チーズ	みかん	さつま芋 小麦粉 塩 油	生乳
9	火	麦ご飯	肉じゃが	きゅうりス ティック	アーサ入り ゆし豆腐	みかん	みそおにぎり 生乳
		七分米 強 化麦	豚肉 じゃが 芋 玉ねぎ 人 参 しらたき いんげん 醬 油 みりん 砂	きゅうり 塩	アーサゆし豆 腐 ねぎ かつ お節 醤油 塩	みかん	七分米 みそ 砂糖 ツナ
10	水	きびご飯	さけの香りみ そ焼き	花野菜サラダ	ソーメン汁	みかん	田芋の甘辛煮 生乳
		七分米 き び	鮭 みそ 本み りん ごま ご ま油	ブロッコリー カリフラワー きゅ うり 人参 コーン 醤油 酢 砂糖	支那そばねぎ かつお節醤油 塩だし	みかん	田芋 油 砂糖 醤油 本みりん
11	木	ビビンバ風 ご飯		おかか和え	中華風コーン スープ	みかん	チーズパン 生乳
		七分米 豚 肉 しょう が たけの こ 干しい たけ ごま		大根 削り節 だし醤油	コーン コー ンクリーム 塩 片栗粉 コ ンソメパセリ 鶏がら	みかん	チーズ ロールパ ン
12	金	なすの中華丼		もやしの和え 物	しめじとえの きのすまし汁	バナナ	ぜんざいチーズ クラッカー
		七分米 なす 豆腐 豚挽肉 人参 長ねぎ みそ 醤油 砂糖 油 ごま油 コンソメ	もやし きゅ うり 人参 ツ ナ ごま 酢 砂糖 醤油 塩 ごま油	しめじえのき 麩 かつお節 醤油 塩	バナナ	金時豆 押し麦 もち粉 黒糖	チーズ クラッカー



社会福祉法人 港川保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
13	土	きのこ味噌うどん		わかめの酢の 物		りんご	ツナ梅おにぎり 生乳
		うどん 鶏肉 人参 小松菜 えのき しめじ ねぎ かつ お節 みそ 醤油 みりん 片栗粉	わかめ胡瓜 みかん缶塩酢 砂糖		りんご	七分米 ツナ 梅干し	生乳
15	月	麦ご飯	春雨和え物	チーズ	具だくさん豆 乳スープ	みかん	豆乳ちぎりパン 生乳
		七分米 強 化麦	春雨胡瓜もや し人参ツナご ま醤油砂糖酢 ごま油	チーズ	豚肉 じゃが 芋 人参 大根 玉ねぎ かつ お節 みそ 醬 油 豆乳 塩	みかん	豆乳ちぎ りパン
16	火	きびご飯	千切り炒め	ごぼうス ティック	中身汁	みかん	いなり 生乳
		七分米 き び	切干大根 刻 み昆布 人参 かまぼこ 油 醤油 本みり ん 砂糖 塩	ごぼう塩砂糖 本みりん醤油	中身 豚肉 干 しいたけ こ んにやく かつ お節 塩 醬 油	みかん	七分米 酢 油揚げ 砂糖 醤油
17	水	麦ご飯	魚のごまフライ	納豆和え	すまし汁	みかん	ヨーグルトバナナ せんべい
		七分米 強 化麦	白身魚 醤油 みりん しょう が 小麦粉 パン粉 ごま 油	納豆キャベツ 小松菜人参ツ ナ醤油	絹ごし豆腐 えのきねぎ 麩 かつお節 醤油 塩	みかん	ヨーグル ト せんべい
18	木	豆腐のそぼろ煮丼		トマトと胡瓜 の南蛮酢和え	みそ汁	りんご	ムーチー 焼き芋 生乳
		七分米 豆腐 豚挽肉 玉ね ぎ 人参 いんげん 油 み そ 醤油 片栗粉	トマト きゅ うり しらす 砂糖 塩 酢 ごま油	大根 わかめ ねぎ かつお 節 みそ	りんご	白玉粉 黒糖 焼き芋	生乳
19	金	きびご飯	五目ひじき炒 め	コーン	パイアサスー プ	みかん	ブルーベリース ティックするめ生乳
		七分米 き び	豚肉ひじき大 豆竹輪キャベ ツ人参こんに ゃくにら油 醤油みりん	コーン	パイア塩 玉ねぎ ベーコン コ ンソメ しょう が 鶏がら	みかん	ブルーベ リース ティック するめ 生乳
20	土	きのこの混ぜご飯		大根の昆布和 え	すまし汁	みかん	クラッカーサンド バナナ生乳
		七分米 鶏肉 竹輪 しめじ 人参 干しいたけ 醤油 砂 糖	大根 きゅう り 塩 塩昆布	豆腐 えのき 麩 かつお節 醤油 塩	みかん	クラッ カー マ シュマロ	バナナ 生乳

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
22	月	きびご飯	いんげん炒め	たたききゅうり	大根と鶏肉のスープ	みかん	シナモントースト 生乳	
		七分米 きび	いんげん人参 しらたき油醬油 みりん砂糖	きゅうり醬油	ささみ 大根 人参 長ねぎ しめじ 塩 コンソメ しょうが 醬油	みかん	食パン マーガリン 砂糖 シナモン	生乳
23	火	ふりかけご飯	パイア炒め	もずく酢	イカ墨汁	りんご	ミニたいやき 生乳 小魚	
		七分米 強化麦 ふりかけ	パイア 人参 たら ツナ 油 醬油 塩	もずく きゅうり だし醬油 酢 砂糖 レモン果汁	いか 豚肉 大根 人参 かつお節 醬油 塩	りんご	ミニたいやき 小魚 生乳	
24	水	弁当会					ガトーショコラ生乳	
							ガトーショコラ	生乳
25	木	きびご飯	マカロニグラタン	ごぼうスティック	すまし汁	みかん	鮭わかめおにぎり 生乳	
		七分米 きび	マカロニ マッシュルーム 玉ねぎ 鶏肉 えび 油 塩 牛乳 ブロッコリー	ごぼう 塩 砂糖 本みりん 醬油	白菜ねぎ かつお節 塩 だし	みかん	七分米 紅鮭わかめ	生乳
26	金	青菜ご飯	ササミのカレーフライ	ブロッコリーのごま和え	わかめスープ	ぶどう	メイプルマフィン 生乳 小あじ	
		七分米 強化麦 青菜	ささみ カレー粉 コンソメ 塩 小麦粉 パン粉 油	ブロッコリー 人参ごま ごま和えの素 砂糖 コーン	わかめ 長ねぎ かつお節 塩 コンソメ 醬油	ぶどう	メイプルマフィン 生乳 小あじ	
27	土	生活発表会						
29	月	中華あんかけ丼		コロコロサラダ	アーサのみそ汁	みかん	ソフトフランス生乳	
		七分米 豚肉 卵 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ 塩 醬油 油 ごま油 片栗粉		胡瓜 人参 コーン とうもろこし 豆ドレッシング だし 醬油 砂糖 酢	あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	みかん	ソフトフランス パン	生乳



令和6年1月献立表

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
30	火	ふりかけご飯	おでん		みそ汁	みかん	焼き芋 するめ 生乳
		七分米 強化麦 ふりかけ	生揚げ 竹輪 うずら卵 大根 人参 昆布 こんにゃく 醬油 砂糖 塩		玉ねぎ わかめ ねぎ かつお節 みそ	みかん	焼き芋 するめ 生乳
31	水	ちらし寿司	チキンから揚げ	ポテトサラダ	マカロニスープ	ぶどう	ケーキ 生乳
		七分米 ちらしずしの素 のり	手羽元 塩 小麦粉 片栗粉 油	じゃが芋 人参 きゅうり ハム マヨネーズ	マカロニ キャベツ 人参 コーン 缶 コンソメ 塩 醬油	ぶどう	ケーキ 生乳

新年あけましておめでとうございます。
 新年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされたことと思います。
 1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整える為にも温かい朝ご飯をしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を定める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

