



令和6年度

1月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			魚や鶏肉や 骨をつくる	かや体温にさる	体の調子を整える	午前(未納児)	午後(全員)
1	水						
2	木						
3	金						
4	土	シチュー サラダ ふりかけ	肉団子 牛乳 スキムミルク いりこ	じゃがいも 有塩バター シチュールー 和風ドレッシング ふりかけ	人参 玉ねぎ コーン グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
5	日						
6	月	松風焼き なます すまし汁	鶏挽肉 豚挽肉 木綿豆腐 麦味噌 卵 わかめ(乾) 牛乳 はんぺん スキムミルク いりこ	片栗粉 三温糖 料理酒 濃口醤油 ごま サラダ油 米酢 薄口醤油 さつまいも 有塩バター	玉ねぎ 人参 大根 えのき コーン 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★いもきんとん
7	火	魚のカレームニエル ポテトサラダ コンソメスープ	サバ ハム ベーコン いりこ	塩こしょう 薄力粉 カレー粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 濃口醤油 薄口醤油 精白米 みりん 料理酒 食塩	人参 玉ねぎ きゅうり コーン しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ 七草	牛乳 みかん	スキムミルク いりこ ★七草粥
8	水	酢鶏 ナムル 中華スープ	鶏肉 スキムミルク いりこ	塩こしょう 片栗粉 菜種油 中華味 三温糖 ケチャップ 米酢 ごま ごま油 おろししょうが 濃口醤油 薄口醤油 みりん 料理酒	竹の子 人参 玉ねぎ しいたけ ピーマン もやし ほうれん草 しめじ 小松菜 しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
9	木	魚の天ぷら ひじきの甘辛煮 赤だし	タラ 卵 鶏肉 大豆(水煮) ひじき(乾) さつまいも かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 魚肉ソーセージ あおのり 鰹 節 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 菜種油 和風だし 三温糖 濃口醤油 サラダ油 天かす たこ焼きソース	しいたけ(乾) グリンピース 玉ねぎ 人参 なめこ 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★たこ焼き風
10	金	ラーメン 焼売 ふりかけ	豚肉 焼売 スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 中華味 濃口醤油 薄口醤油 おろししょうがにんにく ラード	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 人参 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
11	土	照り焼きミートボール 野菜炒め 味噌汁	肉団子 豚肉 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 みりん おろししょうが 片栗粉 おろしにんにく 食塩 和風だし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
12	日						
13	月	成人の日					
14	火	鶏の照り焼き 煮浸し 味噌汁	鶏肉 油揚げ 麦味噌 小豆	濃口醤油 みりん おろししょうが 和風だし かぼちゃ 三温糖 サラダ油 中双糖 食塩 餅	キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 バナナ	お茶 いりこ ★ぜんざい
15	水	●洋風かきたま汁 魚マヨ みかん	ベーコン 卵 赤魚 麦味噌 赤味噌	コンソメ 薄口醤油 塩こしょう みりん 料理酒 マ ヨネーズ 菜種油 ケチャップ 三温糖 しめじ 薄力粉 中力粉 和風だし 食塩	人参 玉ねぎ しめじ セロリ キャベツ 葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 いりこ ★うどん
16	木	豚カツ さつまいも 納豆	豚肉 卵 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 納豆 牛乳 いりこ	塩こしょう 薄力粉 パン粉 菜種油 中濃ソース ケチャップ こんにやく 和風だし さつまいも 里芋	人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ 菓子
17	金	親子うどん ひじきサラダ 味付けのり	鶏肉 卵 かまぼこ ひじき(乾) ツナ 味付けのり スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし 濃口醤油 薄口醤油 食塩 みりん 和風ドレッシング さつまいも グラニュー糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★フライドおさつ
18	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ さつまいも かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 和風だし 三温糖 みりん 濃口醤油 ごま 薄口醤油 米酢	人参 竹の子 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
19	日						
20	月	●八宝菜 フルーツミックス 鶏レバーの甘露煮	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまいも うずらの卵(缶) 鶏レバー スキムミルク いりこ	サラダ油 中華味 薄口醤油 料理酒 片栗粉 三温糖 濃口醤油 おろししょうがにんにく	白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 きくらげ(乾) 葉ねぎ たらこ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
21	火 (誕生会)	フィッシュサンド フライドポテト ポトフ りんご	白身フライ 生クリーム ウィナー スキムミルク いりこ	有塩バター ケチャップ 中濃ソース フライドポテト 菜種油 コンソメ 薄口醤油 じゃがいも みりん スポンジケーキ 三温糖	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 しめじ セロリ コーン りんご パイン(缶) みかん(缶)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★トライフル
22	水	手羽の味噌煮 人参シリシリ すまし汁	鶏手羽肉 麦味噌 ツナ 卵 木綿豆腐 あおのり(乾) スキムミルク いりこ	和風だし 三温糖 みりん 和風だし 濃口醤油 サラダ油 食塩 薄口醤油	人参 ピーマン えのき 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 みかん	スキムミルク いりこ 菓子
23	木	牛肉と玉ねぎの甘煮 わかめともやしの和え物 赤だし	牛肉 わかめ(乾) ツナ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌	和風だし みりん 濃口醤油 薄口醤油 食塩 精白米	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 人参 なめこ 葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 いりこ ★おにぎり
24	金	クリームスパゲティ サラダ ふりかけ	ベーコン エビ 牛乳 スパゲティ いりこ	スパゲティ おろしにんにく 有塩バター 薄力粉 コンソメ 塩こしょう 和風ドレッシング ふりかけ	ほうれん草 玉ねぎ コーン しめじ 葉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン きゅうり	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ 菓子
25	土	魚の蒲焼き風煮 ごま酢和え 味噌汁	サバ 竹輪 麦味噌 スキムミルク いりこ	片栗粉 菜種油 中双糖 三温糖 じゃがいも 料理酒 濃口醤油 みりん ごま 米酢 和風だし	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
26	日						
27	月	●麻婆豆腐 韓国風なます 卵スープ	合挽肉 木綿豆腐 麦味噌 甜面醬 焼き豚 鶏肉 卵 きな粉 絹こし豆腐 スキムミルク	サラダ油 おろしにんにくしょうが 三温糖 濃口醤油 中華味 米酢 ごま ごま油 みりん 白玉粉 上白糖 黒砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 もやし しめじ えのき しいたけ(乾) にら	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ★きな粉だんご
28	火	魚の西京焼き 即席漬け けんちん汁	鮭 塩昆布 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 麦味噌 スキムミルク いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 食塩 里芋 薄口醤油 こんにやく 和風だし	きゅうり キャベツ 人参 コーン しめじ ごぼう 大根 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
29	水	からあげ 酢の物 赤だし	鶏肉 わかめ(乾) しらす干し エビ 木綿豆腐 麦味噌 赤だし 卵 スキムミルク いりこ	おろししょうがにんにく 料理酒 みりん 片栗粉 菜種油 米酢 三温糖 濃口醤油 和風だし 薄力粉 ベーキングパウダー 薄口醤油 有塩バター グラニュー糖	きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 なめこ 葉ねぎ	牛乳 パイナップル	スキムミルク いりこ ★カップケーキ
30	木	魚の中華あんかけ 拌三絲 わかめスープ	タラ ハム 鶏肉 わかめ(乾) 牛乳 いりこ	薄力粉 濃口醤油 三温糖 米酢 中華味 ごま 春雨 片栗粉 薄口醤油 みりん 食塩	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ もやし きゅうり しいたけ(乾) えのき 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
31	金	きつねうどん ふりかけ 切り干し大根の炒め煮	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 竹輪 牛乳 スキムミルク いりこ	和風だし 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 食塩 みりん ふりかけ 強力粉 上白糖 有塩バター ドライイースト	ほうれん草 切り干し大根 人参 しめじ グリンピース	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ミルクパン

※献立の中的主要食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

1月15日は、ゆり組の
クッキング活動(うどん作り)です。

※保護者の皆様へ※

- ・爪を短く切っておいてください。
- ・指に傷があるお子さん、当日体調が悪い
お子さんも教えてください。爪が長かったり、
指の切り傷、体調が悪いお子さんは、

うどんの作り方～子ども5人分～

【材料】

- ・中力粉 ……150g
- ・薄力粉 ……150g
- ・塩 ……15g
- ・ぬるま湯 ……135cc



【作り方】

- ①食塩とぬるま湯を合わせておく。
- ②ボウルに中力粉と薄力粉を入れ①を箸を使って優しくかき混ぜながら入れていく。
- ③ひとまとめになったら、生地を厚手の袋に入れ、生地を寝かせる(約20分)
- ④生地の入った袋の上にタオルを置き、上から踏む(約15分～20分)
- ⑤④の生地を寝かせる(1時間～2時間)
- ⑥⑤の生地を軽く踏む(約5分)
- ⑦袋から生地を取り出し、麺棒を使って伸ばす。
- ⑧伸ばした生地に打ち粉をし切る。

