







令和6年1月 黒坂保育園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副 食	材 料	主食	3時 おやつ
月	8 成人の日 22	牛乳 せんべい	魚の香り焼き 白和え 麩のすまし汁	 白身魚・ゴマ・にんにく・しょうが・ねぎ・砂糖・醤油・みりん・油 小松菜・人参・豆腐・みそ・ゴマ・砂糖・みりん おふ・わかめ・人参・しめじ・しょうゆ・みりん・塩・煮干し	ごはん	牛乳・いちごジャムケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・ 砂糖・卵・牛乳・バター・いちごジャム)
火	9 23	牛乳 コーンフレーク	おでん もやしのナムル みかん	卵・さつま揚げ・鶏手羽中・人参・大根・野菜昆布・しょうゆ・みりん・だし汁 もやし・ほうれん草・ゴマ・砂糖・しょうゆ みかん	ごはん	牛乳 フルーツヨーグルト (ヨーグルト・黄桃缶・パイン缶)
水	10 24	牛乳 チーズ	揚げ魚の胡麻和え キャベツ・トマト 大根の味噌汁	白身魚・塩・片栗粉・揚げ油・しょうゆ・砂糖・ごま油・ねぎ・白ごま・レモン汁 キャベツ・トマト 大根・人参・豆腐・わかめ・みそ・煮干し	ごはん	お茶 せんべい 煮豆(砂糖・金時豆・塩)
木	11 25	せんべい	コーンシチュー キャベツキャベツサラダ	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー・コーン・油・バター・シチューの素 キャベツ・人参・みかん缶・酢・油・砂糖・醤油・塩・こしょう	パン	お茶 わかめごはん (ごはん・わかめ)
金	26	牛乳 卵ボーロ	かぼちゃのそぼろあん 大根ときゅうりの酢の物 厚揚げの味噌汁	かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・砂糖・しょうゆ・酒・片栗粉 大根・きゅうり・人参・砂糖・酢・塩 ほうれん草・人参・厚揚げ・しめじ・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 プリン (プリンの素・牛乳・水)
土	13 27	牛乳 丸ボーロ	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	中華麺・豚肉・しょうが・にんにく・油・キャベツ・人参・もやし・ホールコーン・葱・みそ・鶏ガラ・ バター・しょうゆ きゅうり・かつお節・しょうゆ		牛乳 バナナ
月	15 29	牛乳 せんべい	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物 白菜のコトコトスープ	鮭切り身・バター・みそ・砂糖・酒・しょうゆ 春雨・きゅうり・人参・かにかま・ごま・砂糖・酢・しょうゆ 白菜・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ・豆乳・小麦粉・塩・鶏ガラ		牛乳 メロントースト (食パン・ホットケーキミックス・バター・スキムミルク・砂糖)
火	16 30	牛乳 コーンフレーク	魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え わかめの味噌汁	白身魚・しょうが・酒・しょうゆ・片栗粉・しいたけ・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・酢 きゅうり・塩昆布 わかめ・豆腐・ねぎ・えのき・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 クッキー チーズ 
水	17 31	ヨーグルト	鶏のから揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ	鶏肉・しょうが・にんにく・醤油・塩・こしょう・油・片栗粉・揚げ油 カリフラワー・ブロッコリー・ホールコーン・ベーコン・マヨネーズ えのき・玉ねぎ・人参・ねぎ・卵・しょうゆ・塩・煮干し	ごはん	牛乳 バナナ かりんとう
木	4 18	牛乳 せんべい	カレー ひじきとチーズのサラダ	鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・グリーンピース・油・カレールー・にんにく・りんご ひじき・しらす・人参・きゅうり・チーズ・ゴマ・ゴマ油・酢・醤油・砂糖	ごはん	お茶 ぜんざい (小豆・砂糖・塩)
金	5 19	牛乳 ビスコ	とろ〜りチーズのポークケチャップ 千切大根のサラダ もずくスープ	豚肉・玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・しょうゆ・砂糖・溶けるチーズ・パセリ 千切り大根・きゅうり・人参・ツナ缶・酢・しょうゆ・砂糖 もずく・豆腐・えのき・人参・ねぎ・しょうゆ・だし昆布	ごはん	お茶 ふかし芋 (さつま芋・塩)
土	6 20	牛乳 チーズ	七草雑炊 きゅうりとちくわの酢の物	米・鶏肉・しいたけ・ほうれん草・人参・大根・里芋・ごぼう・えのき・しょうゆ・煮干し きゅうり・わかめ・ちくわ・ゴマ・酢・醤油・砂糖	ごはん	牛乳 じゃりパン
誕生日会	12	飲むヨーグルト	ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ・マカロニサラダ すまし汁・果物	ちりめん・干し椎茸・ごぼう・人参・油揚げ・竹の子・かまぼこ・砂糖・醤油・煮干し・だし昆布・砂糖・酢・塩・ごま 鶏肉・生姜・みりん・醤油・片栗粉・油 / きゅうり・ロースハム・キャベツ・マカロニ・マヨネーズ おふ・乾燥わかめ・葱・醤油・煮干し / いちご		牛乳 ブドウゼリー

★都合によりメニューの変更があります。ご了承ください

