1月の献立表（3・4・5歳児）

日	曜	昼　食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
4	木	**希望保育(1月4日、5日)** ☆保育を申し込まれた方は、おかず入り弁当を持参してください。	かし			
5	金		かし			
6	土		かし			
9	火	てづくりさつまあげ、やさいぞえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	たら、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	片栗粉、油、マヨドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき ねぎ、コーン、きゅうり
10	水	ドライカレー、やさいスープ、バナナ	きなこマフィン ようじぎゅうにゅう	合いびき肉、豆乳、きな粉、牛乳	油、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ キャベツ、えのきだけ、バナナ
11	木	ふりかけ、かふうぞうに いろどりのあえもの、みかん かがみびらき	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、かまぼこ、卵、牛乳 いわし（煮干し）、みそ	小麦粉、白玉粉、片栗粉、砂糖 ごま	白菜、人参、大根、ねぎ もやし、ほうれん草、みかん
12	金	ハンバーグ ブロッコリーぞえ、ミネストローネ	ココアプリン	合いびき肉、大豆、牛乳	パン粉、マヨドレッシング、油 じゃがいも、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、れんこん、キャベツ ブロッコリー、ホールトマト
13	土		かし			
15	月	あつあげとやさいのみそいため すましじる、バナナ	ぽりぽりごぼう ようじぎゅうにゅう	厚揚げ、鰹節、みそ、花麩、牛乳	油、砂糖、片栗粉、三温糖	玉ねぎ、もやし、ピーマン、人参、ごぼう わかめ、えのきだけ、ねぎ、バナナ
16	火	さけのカレーあげ、キャベツぞえ、みそしる	かし ミロミルク	鮭、豆腐、鰹節、みそ、スキムミルク	小麦粉、里芋、マヨドレッシング 油、ミロ	キャベツ、人参、ねぎ、わかめ
17	水	チキンのてりやき マカロニサラダ、あおなスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ハム、牛乳	マカロニ、マヨドレッシング 砂糖、ごま	きゅうり、人参、コーン、小松菜 えのきだけ
18	木	コーンとホタテのシチュー フレンチサラダ、りんご	かし ジョア	ほたて、ハム、牛乳	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、人参、ほうれん草、パセリ粉、キャベツ きゅうり、コーン、りんご、ジョア
19	金	かつおのケチャップがらめ ブロッコリーサラダ、みそしる	おからのクッキー ようじぎゅうにゅう	かつお、豆腐、油揚げ、みそ、鰹節 おから、豆乳、牛乳	小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油 マヨドレッシング	しょうが、ブロッコリー、きゅうり 人参、かぼちゃ、ねぎ
20	土		かし			
22	月	ポークカレー だいこんとツナのサラダ、みかん	アメリカンドック ようじぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、ツナ、ウインナー 豆乳、牛乳	じゃがいも、油、カレールウ、マヨドレッシング 小麦粉、ホットケーキミックス	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参 大根、きゅうり、コーン、みかん
23	火	いせうどん、わふうサラダ ちくわのいそべあげ	チョコチップパン ようじぎゅうにゅう	なると、ちくわ、ハム、牛乳	伊勢うどん、小麦粉、油、ごま チョコチップパン	キャベツ、人参、きゅうり 青のり、ねぎ
24	水	すきやきふうに はるさめのすのもの、いちご	ごへいもち ようじぎゅうにゅう	焼き豆腐、牛肉、麩、焼き豚、みそ 牛乳	油、砂糖、春雨、ごま、米	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき 椎茸、きゅうり、いちご
25	木	さばのしおやき、みそしる ほうれんそうのきのこあえ	かし ぎゅうにゅう	鯖、油揚げ、いわし（煮干し） みそ、牛乳	里芋、砂糖、ごま	ほうれん草、人参、えのきだけ、ねぎ
26	金	とりにくのレモンあげ やさいぞえ、きのこスープ	かし ジョア	鶏肉、卵、なると	片栗粉、砂糖、油	レモン果汁、キャベツ、トマト、ねぎ 椎茸、えのきだけ、しめじ、ジョア
27	土		かし			
29	月	ポークビーンズ だいこんパリパリサラダ、りんご	むしパン ようじぎゅうにゅう	豚肉、大豆、豆乳、牛乳	じゃがいも、油、ポテトチップス 砂糖、マヨドレッシング、油	玉ねぎ、人参、大根 きゅうり、りんご
30	火	ぶりのにつけ、ごまずあえ、みそしる	かし ミロミルク	ぶり、油揚げ、豆腐、みそ、鰹節	ごま、砂糖、ミロ	きゅうり、もやし、人参 大根、わかめ、ねぎ
31	水	とうふミートローフ ブロッコリーぞえ、コーンポタージュ	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、ベーコン、豆腐、牛乳	じゃがいも、砂糖 マヨドレッシング、バター	玉ねぎ、人参、生姜、ブロッコリー クリームコーン、コーン、パセリ粉