



1月 献立予定表



第2かろーれキッズ
令和6年1月

日・曜日		昼食			午後おやつ	
		主食	おかず	材料	献立名	材料
4	18	木	ごはん うま煮 ブロッコリーのおかか和え えのきのみそ汁	精白米、鶏肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、さやいんげん、ブロッコリー、かつお節、えのき、たまねぎ、わかめ	チーズむしパン	ホットケーキミックス、牛乳、チーズ
5	—	金	七草がゆ風 鮭のみぞれ煮 はくさいのみそ汁	精白米、ほうれん草、かぶ、鮭、だいこん、しめじ、はくさい、油揚げ	さつまいもとりんごのぎんとん	さつまいも、りんご
—	19	金	ごはん 豚とキャベツのみそ炒め 里芋のそぼろ煮 はくさいのすまし汁	精白米、豚肉、しょうが、ねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、さといも、鶏ひき肉、はくさい、しめじ	いちごヨーグルトサンド	食パン、イチゴジャム、ヨーグルト
—	22	月	ハヤシライス コールスロー ほうれん草のスープ	精白米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、薄力粉、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ほうれん草、えのき	大豆おやき	大豆、にんじん、ツナ、たまねぎ、薄力粉
9	23	火	ごはん 豆腐入り松風焼き 紅白なます 青菜のすまし汁	精白米、豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ねぎ、たまねぎ、だいこん、にんじん、青菜、しめじ	チキンチャウダー	鶏肉、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳
10	—	水	お弁当の日 【お弁当の食中毒予防のポイント】 *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょ *生ものや水分の多いものは避けましょ *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱ましょつ		ひじきおにぎり	精白米、ひじき、にんじん
—	24	水	おからパン 鶏と野菜のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ	おからパン、鶏肉、ブロッコリー、黄ピーマン、しめじ、トマト、マカロニ、きゅうり、コーン、バナナ	ひじきおにぎり	精白米、ひじき、にんじん
11	—	木	ごはん 魚の西京焼き 青菜のごまあえ だいこんすまし汁	精白米、白身魚、青菜、にんじん、油揚げ、ごま、だいこん、ねぎ	お豆腐白玉のぜんざい	あずき、白玉粉、豆腐
—	25	木	お弁当の日 【お弁当の食中毒予防のポイント】 *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょ *生ものや水分の多いものは避けましょ *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱ましょつ		マカロニきなこ	マカロニ、きなこ
青森県ご当地メニュー			だいこん中華サラダ フルーツ	中華麺、豚肉、牛乳、もやし、わかめ、コーン、ささみ、だいこん、にんじん、バナナ	りんごおやき	薄力粉、りんご
12	26	金	みそカレー 牛乳ラーメン			
15	—	月	お弁当の日 【お弁当の食中毒予防のポイント】 *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょ *生ものや水分の多いものは避けましょ *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱ましょつ		ブチクラッカー	ぎょうざの皮
—	29	月	あんかけ丼 白和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	精白米、豚ひき肉、はくさい、にんじん、しょうが、ほうれん草、しめじ、豆腐、じゃがいも、たまねぎ、わかめ	ブチクラッカー	ぎょうざの皮
16	—	火	ナポリタン ポテトサラダ 野菜チャウダー	スパゲッティ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏肉、じゃがいも、きゅうり、コーン、マヨネーズ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、牛乳	わかめおにぎり	精白米、わかめ
17	31	水	ごはん ひじきハンバーグ 和風サラダ ほうれん草のみそ汁	精白米、豚ひき肉、豆腐、ひじき、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ほうれん草、えのき	ハムチーズサンド	食パン、ハム、チーズ
おたのしみかい おたんじょうびかい 30日(火)			食パン お芋のミートグラタン キャベツとにんじんのサラダ ブロッコリーのポタージュ	食パン、さつまいも、合ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、チーズ、キャベツ、ブロッコリー、牛乳	みかんケーキ	ホットケーキミックス、みかん缶、みかんジュース

今月の平均エネルギー供給量

3歳未満児	3歳以上児
・エネルギー 460.3kcal	・エネルギー 552.4kcal
・タンパク質 18.3g	・タンパク質 22.0g



※都合により献立を変更することが
ございます。ご了承ください。

☆12日・26日：青森県の郷土料理

みそカレー牛乳ラーメンは青森市のご当地ラーメンです。お店に来ていた中高生の間でアレンジして食べるのが流行しコーラやマヨネーズなどさまざまな注文があったなかでひとりの高校生が注文した「みそ」「カレー」「牛乳」が店主も驚くほどの美味しさであったという間に話題になったそうです。おやつにも青森が生産量日本一のりんごを使っています





たまごアレルギー対応表



令和6年1月

☆ベビーから一れにおけるアレルギー食品(鶏卵)の主な変更対応は、以下の通りです☆

対応番号	対応が必要な食材・献立	対応内容
①	午前おやつ	毎日提供する午前おやつは、お菓子のパッケージに卵が使われていないかを確認し、提供いたします。
②	午後おやつ(手作り)	卵を使わずに作り、提供いたします。
③	パン・食パン・パン粉	当園の給食では、卵除去のパン/パン粉を仕入れることにしています。仕入れの状況によっては、米粉パンも使用していますが、その際には別途対応を記載いたします。
④	マヨネーズ	手作りのフレンチドレッシングを使って調味します。
⑤	ハム・ベーコン・ウインナー・かまぼこ	ツナ、卵不使用のちくわを使用します。
⑥	卵料理	豆腐やお肉やお魚を使った献立に変更します。
⑦	揚げ物のつなぎ	水溶き小麦粉で調理します。

日	曜	午前おやつ対応	昼食			午後おやつ	
			主食の対応	おかず	対応	献立名	対応
4	18	木	①				
5	-	金	①				
-	19	金	①			いちごヨーグルトサンド	③
6	20	土	①	キャベツのおかかチーズサラダ	④		
-	22	月	①				
9	23	火	①	豆腐入り松風焼き	③		
10	24	水	①	③			
11	25	木	①				
12	26	金	①				
13	27	土	①				
15	29	月	①				
16	-	火	①	ポテトサラダ	④		
-	30	火	①	③			
17	31	水	①			ハムチーズサンド	③⑤

※都合により献立を変更することがございますが、ご了承ください。

