



1月 献立予定表



ベビーから一れ
令和6年1月

日・曜日	午前おやつ	昼食			午後おやつ	
		主食	おかず	材料	献立名	材料
4 18 木	ウエハース	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	おせんべい	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きんとん	さつまいも、りんご
- 19 金	ビスケット	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
6 20 土	クッキー	煮込みうどん	キャベツのおかかチーズサラダ フルーツ	うどん、ねぎ、しいたけ、にんじん、だいこん、豚肉、キャベツ、かつお節、チーズ、マヨネーズ、バナナ	焼きおにぎり	精白米、ごま
- 22 月	ウエハース	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	おせんべい	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 24 水	ビスケット	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 25 木	クッキー	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
					マカロニきなこ	マカロニ、きなこ
青森県ご当地メニュー		みそカレー 牛乳ラーメン	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	ウエハース	トマトピラフ	ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	精白米、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳
13 27 土	おせんべい	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	プチクラッカー	ぎょうざの皮
15 29 月	ビスケット	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
16 - 火	クッキー	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
17 31 水	ウエハース	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
おたのしみかい おたんじょうびかい 30日(火)		クッキー	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ージュ	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

- ・エネルギー 455kcal
- ・タンパク質 18.2g

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、
1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。



※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こと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





1月 完了期献立予定表



ベビーからーれ
令和6年1月

日・曜日	午前おやつ	昼食			午後おやつ	
		主食	おかず	材料	献立名	材料
4 18 木	ウエハース	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	おせんべい	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きんとん	さつまいも、りんご
- 19 金	ビスケット	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
6 20 土	クッキー	煮込みうどん	キャベツのおかかチーズサラダ フルーツ	うどん、ねぎ、しいたけ、にんじん、だいこん、豚肉、キャベツ、かつお節、チーズ、マヨネーズ、バナナ	焼きおにぎり	精白米、ごま
- 22 月	ウエハース	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	おせんべい	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 24 水	ビスケット	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 25 木	クッキー	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	焼き麩入りぜんざい	あずき、焼き麩
					マカロニきなこ	マカロニ、きなこ
青森県ご当地メニュー		みそカレー 牛乳ラーメン	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	ウエハース	トマトピラフ	ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	精白米、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳
13 27 土	おせんべい	トマトピラフ	ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	精白米、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳
15 29 月	ビスケット	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	クッキー	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	ウエハース	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)	クッキー	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

- ・エネルギー 360.9kcal
- ・タンパク質 14.5g

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、
1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。



※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こと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。

