

令和6年1月予定献立表

マーシー保育園・
リトルマーシー

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
4	木	あわご飯/風揚げカレー/ 卵スープ/フルーツヨーグル ト	みそバタートースト ミルク	ヨーグルト無糖・ウイン ナー・卵・ふたひき肉	あわ・砂糖・じゃがいも・パ ン・白米	たまねぎ・にんにく・みつば・ 枝豆・しいたけ・にんじん・み かん缶
5	金	チャーシューメン/中華サラ ダ/フルーツ	きなこドーナツ ミルク	なると・うずら卵・きな粉・ 卵・焼き豚	ごま・砂糖・はるさめ・ホッ トケーキミックス・中華めん	みかん・しょうが・たまねぎ・ にんにく・長ネギ・きゅうり・ もやし・わかめ
6	土	そうすい/ゆし豆腐/フルー ツ/ミルク	おにぎり 麦茶	三枚肉・ゆし豆腐	白米	こねぎ・バナナ・よもぎ
9	火	ガパオライス/スープ/ フルーツヨーグルト	キャベツのちぢみ風 ミルク	ヨーグルト無糖・鶏ひき肉・ ふたばら肉	片栗粉・小麦粉・砂糖・白米	たまねぎ・にんじん・ピーマン・も ずく・ピーマン・キャベツ・チンゲ ン菜・バナナ・みかん缶
10	水	パン/春菊とえびのペンネ/ トマトのサラダ/ワカメスー プ	肉まん ミルク	牛乳・豆乳・ふたひき肉・ム キエビ	ごま・小麦粉・砂糖・スパ グッティ・パン	たまねぎ・トマト・長ネギ・レタ ス・えのき・胡瓜・コーン・しいた け・春菊・たけのこ・わかめ・バナ ナ
11	木	弁 当 会	みたらし芋もち ミルク		片栗粉・砂糖・じゃがいも・ 白米	
12	金	あわご飯/仲良し豆腐/島人 参とニンニク葉の炒め煮/ みそ汁/フルーツ	サーターアングー ミルク	卵・ふたばら肉・木綿豆腐	あわ・ごま・小麦粉・砂糖・ 白米	にんじん・こねぎ・えのき・き くらげ・こまつな・しいたけ・ にんにく葉・りんご
13	土	人参にら丼/すまし汁/ フルーツ/ミルク	おにぎり 麦茶	ふたにく・木綿豆腐	白米	にら・にんじん・バナナ・ほう れん草
15	月	タコライス/白菜スープ/ フルーツヨーグルト	キャロット蒸しパン ミルク	ヨーグルト無糖・牛乳・牛ひ き肉・卵・チーズ・ふたひき 肉	砂糖・白米・ホットケーキ ミックス	たまねぎ・トマト・にんじん・ にんにく・もも缶・レタス・き くらげ・はくさい・みかん缶
16	火	あわご飯/魚のかぶら蒸し/ からし菜のソテー/みそ汁/ フルーツ	ビーフン ミルク	白身魚・卵・ツナフレーク・ ふたにく	あわ・片栗粉・白米・ビーフ ン	こんぶ・たまねぎ・トマト・みか ん・なす・にんじん・青ピーマン・ かぶ・からし菜・コーン・しいたけ
17	水	あわご飯/鶏南蛮タルタル ソース/春雨サラダ/中華 スープ/フルーツ	ごまラスク ミロ	牛乳・とりももにく・ゆでた まご	あわ・片栗粉・ごま・砂糖・ 食パン・白米・はるさめ	しょうが・トマト・きゅうり・ チンゲンサイ・にんじん・りん ご・わかめ
18	木	沖縄そば/おからサラダ/ フルーツ	ムーチー ミルク	牛乳・蒸しかまぼこ・鶏ひき 肉・おから・三枚肉・卵	沖縄そば・さつまいも・砂 糖・上新粉	たまねぎ・にんじん・こねぎ・ 長ネギ・オレンジ・きゅうり
19	金	あわご飯/揚げ豆腐のもずく あんかけ/ブロッコリーのき んぴら/みそ汁/フルーツ	バナナケーキ ミルク	鶏ひき肉・卵・木綿豆腐	あわ・片栗粉・ごま 乾・小 麦粉・砂糖・白米	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・もずく・キャベツ・しめ じ・バナナ・ブロッコリー
20	土	親子丼/すまし汁/フルーツ /ミルク	おにぎり 麦茶	とりももにく	砂糖・しらたき・白米	たまねぎ・こねぎ・みつば・は くさい・バナナ・まいたけ
22	月	青菜ご飯/大根そぼろあん/ はんだま入りお浸し/かのか 汁	小倉蒸しパン ミルク	牛乳・鶏ささ身・卵・ふたひ き肉・木綿豆腐	片栗粉・ごま・砂糖・白米・ ホットケーキミックス	しょうが・だいこん・だいこん葉・ 玉ねぎ・にんじん・長ネギ・エリン ギ・しいたけ・ほうれん草
23	火	あわご飯/焼肉/ナムル/ キャベツのスープ/フルーツ	マシュマロサンド ミルク	ベーコン・ふたにく	あわ・すりごま・砂糖・白米	たまねぎ・にんにく・赤青黄 ピーマン・キャベツ・コーン・ ほうれん草・もやし・りんご
24	水	大豆とナスミートスパゲッ ティ/グリーンサラダ/卵と ワカメスープ/フルーツ	チーズおかかおにぎり ミルク	粉チーズ・糸かつお・大豆水 煮缶・卵・チーズ・ふたひき 肉	片栗粉・ごま・小麦粉・砂 糖・スパゲッティ・白米	たまねぎ・なす・にんじん・にんに く・赤黄ピーマン・レタス・オク ラ・コーン・りんご・ブロッコ リー・わかめ
25	木	ふりかけご飯/エビフライ/たこさ んウインナー/ブロッコリーソテー /じゃが芋のポタージュスープ/ フルーツ	麦茶 お誕生日ケーキ	ウインナー・エビ・豆乳・卵	小麦粉・パン粉・じゃがい も・白米	たまねぎ・にんじん・いちご・ コーン・ブロッコリー
26	金	ハヤシライス/ブロッコリー とじゃこのチーズ焼き/白菜 と卵のスープ/フルーツ	かぼちゃのきんつば ミルク	生クリーム・しらす・きゅう りにく・卵・チーズ	砂糖・上新粉 白米	たまねぎ・にんじん・オレンジ シ・かぼちゃ・しめじ・はくさい ・ブロッコリー
27	土	もずく丼/みそ汁/フルーツ /ミルク	おにぎり 麦茶	鶏ひき肉	片栗粉・砂糖・白米	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ もずく・えのき・コーン・こまつ な・バナナ
29	月	肉味噌うどん/かみかみかき 揚げ/青菜のスープ/フルー ツ	卵入り納豆チャーハン ミルク	さきいか・卵・納豆・ふたひ き肉	片栗粉・小麦粉・うどん・砂 糖・白米	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ こねぎ・あおのり・青ピーマ ン・りんご・ごぼう・チンゲン 菜
30	火	ご飯/鶏と冬野菜のカレー/ 白菜スープ/フルーツ	もずくのひらやち ミルク	とりももにく	小麦粉・ながいも・白米	たまねぎ・にら・もずく・えだ まめ・しめじ・はくさい・バナ ナ・りんご・わかめ
31	水	あわご飯/ししゃもフライ/ チヂクニーイリチー/ゆし 豆腐/フルーツ	キャンディーポテト ミルク	ししゃも・三枚肉・ゆし豆 腐・卵	あわ・小麦粉・パン粉・さつ まいも・砂糖・白米	にら・こねぎ・赤ピーマン・オ レンジ・きくらげ・キャベツ



新年あけましておめでとうございます。
寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスの流行る季節です。



ウイルスなどの感染予防には、うがい・手洗い・まずくの着用・人込みは避ける等の予防策も必要ですが、日頃から栄養をとって体力づくりを心がけ、風邪やういるすにまけない体で元気に冬を乗り切りましょう！