



2024年1月ランチメニュー



今月の栄養量 エネルギー：575kcal たんぱく質：19.9g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.5g	旬の食材 ・小松菜 ・レモン ・みかん ・りんご
--	--------------------------------------

♪ **おうたメニュー** ♪

『ハンバーガーと
フライドポテトのうた』

～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

農林水産省
官民協働プロジェクト

ひまわり保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
			カレーライス マカロニサラダ パイン缶 ポップコーン お茶	☆お正月メニュー☆ ごはん 白身魚の西京焼き 田作り・さつま芋きんとん 紅白なます・お雑煮風 黒糖蒸しパン 牛乳	豚丼 具だくさん味噌汁 ぼんち揚げとプチゼリー 牛乳
8	9	10	11	12	13
成人の日		☆お誕生日会☆ ☆食育：りんご☆	☆鏡開き☆	☆食体験：クッキーの型抜き☆	
	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 わかめと玉葱の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのオーロラソース和え もやしと麩の味噌汁 アップルケーキ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜のごま和え 厚揚げとえのきの味噌汁 芋ぜんざいとハッピーターン お茶	中華丼 いんげんのツナ和え 大根とコーンのスープ 抹茶クッキー 牛乳	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 ぱりんこラムネ 牛乳
15	16	17	18	19	20
ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆乳味噌汁 五平もち お茶	ごはん 豆腐入り玉子焼き フロッコリーのゆかり和え 白菜とごぼうの味噌汁 麩のラスクとみかん 牛乳	アマランサスごはん 肉じゃが もずくの酢の物 わかめと麩のすまし汁 じゃこマヨトースト 牛乳	ごはん 豆乳味噌グラタン 切干大根サラダ 小松菜とえのきのスープ かやくおにぎり お茶	ごはん 白身魚の煮付け 青菜の磯和え 納豆汁 豆乳ココア餅 牛乳	ツナピラフ 具だくさんスープ ほかうけとプチゼリー 牛乳
22	23	24	25	26	27
ごはん 揚げささみのレモン風味 高野豆腐煮 ほうれん草とえのきの味噌汁 焼き芋 牛乳	ごはん カラフトししゃもの塩焼き 人参しりしり 大根とうす揚げの味噌汁 コアコアヨーグルトとぱりんこ お茶	発表会予行① ケチャップライス 花野菜サラダ 具だくさん味噌汁 フレンチトースト 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 蒸しかぼちゃ うす揚げともやしの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	☆おうたメニュー☆ ハンバーガー フライドポテト グリーンサラダ ほうれん草とコーンのスープ おにぎりと食べる煮干し お茶	麻婆丼 具だくさんスープ ぼたぼた焼きとラムネ 牛乳
29	30	31			
ごはん あじのムニエル ひじきサラダ 大根と小松菜のスープ クラッカーサンド 牛乳	ごはん 肉豆腐 フロッコリーのおかか和え そうめんの味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	発表会予行② キーマカレー コールスローサラダ 黄桃缶 レモントースト 牛乳			

【延長おやつ】

月	火	水	木	金	土
ぱりんこ	サラダせん	ぼたぼた焼き	ぱりんこ	サラダせん	ぼたぼた焼き

★献立はその日の都合により変更することがあります。