

1月《今月の目標》  
『あさでたよ ばななうんちで  
いいちょうし!』



1月の予定献立表

2024年度

牛津ルーテルこども園

日	曜	献立	献立材料名			3時 おやつ	備考
			黄 もりもり力が出る 食べ物	赤 ぐんぐん大きくなる 食べ物	緑 元気な体になる 食べ物		
4	土	小松菜チャーハン・具だくさん野菜スープ チーズ・果物・牛乳	麵・里芋	鶏肉・大豆 チーズ・牛乳	人参・牛蒡・大根 小葱・果物	ビスケット・牛乳	
6	月	ちゃんぽん・ふかし芋・果物・牛乳	米・さつまいも	豚肉・かまぼこ・牛乳	キャベツ・もやし・人参 白菜・玉葱・小葱・果物	わかめおにぎり	
7	火	七草ご飯・大根と牛肉の煮物 ほうれん草の白和え・かきたま汁・果物	米・こんにやく	牛肉・豆腐・卵	七草・大根・人参・ほうれん草 玉葱・小葱・果物	きな粉芋蒸しパン 牛乳	
8	水	ひき肉カレー・ごぼうサラダ・果物・牛乳	米・じゃがいも	合ミンチ・ささみ 牛乳	玉葱・人参・牛蒡 きゅうり・果物	ちんすこう風クッキー 牛乳	始業式 1号通常保育
9	木	ご飯・松風焼き・おせち料理・雑煮(餅なし)	米・さつまいも	鶏ミンチ・豆腐・大豆	大根・人参・小葱・蓮根 椎茸・白菜	せんべい・牛乳	
10	金	ご飯・魚のコーンマヨネーズ焼き 大豆とひじきの五目煮・厚揚げのみそ汁・果物	米	魚・ひじき・大豆 天ぷら・厚揚げ	コーン・玉葱・人参・牛蒡 キャベツ・枝豆・果物	スイートポテトトースト 牛乳	
11	土	チキンライス・ポトフ・チーズ・果物・牛乳	米・じゃがいも	鶏肉・ウインナー チーズ・牛乳	玉葱・人参・大根 しめじ・果物	ビスケット・牛乳	
14	火	ご飯・鯖の塩焼き・擬製豆腐 さつまいものみそ汁・果物	米・さつまいも	魚・鶏ミンチ 豆腐・薄揚げ	玉葱・人参・キャベツ 椎茸・小葱・果物	バナナケーキ 牛乳	
15	水	ご飯・がめ煮・小松菜ともやしの中華和え 豆腐とえのきのすまし汁・果物・牛乳	米・こんにやく 里芋	鶏肉・豆腐 あおさ・牛乳	えのき・玉葱・人参・小松菜 椎茸・枝豆・蓮根・果物	かぼちゃとバナナのスイーツ ボール・牛乳	
16	木	麻婆丼・ほうれん草のごま和え れんこんのみそ汁・果物	米	豚ミンチ・豆腐 薄揚げ	玉葱・人参・ほうれん草 もやし・蓮根・果物	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	
17	金	ご飯・煮込み風ハンバーグ・和風サラダ 豆腐のみそ汁・果物	米・さつまいも	合ミンチ・ツナ ひじき・豆腐・わかめ	コーン・玉葱・人参・もやし キャベツ・枝豆・果物	キャラットクッキー 牛乳	
18	土	ハヤシライス・コールスローサラダ・果物・牛乳	米	豚肉・ツナ・牛乳	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン・果物	ビスケット・牛乳	
20	月	鶏ごぼうの和風スープパスタ・卵焼き・果物・牛乳	麵	鶏肉・卵 かにかま・牛乳	玉葱・人参・牛蒡 小葱・果物	小松菜とそぼろのおにぎり	
21	火	ご飯・枝豆とチーズのさつま揚げ風 ポテトサラダ・白菜と卵のすまし汁・果物	米・じゃがいも	すり身・チーズ・ハム 卵・薄揚げ	玉葱・人参・白菜・枝豆 きゅうり・コーン・果物	ほうれん草クッキー 牛乳	
22	水	ご飯・チキン南蛮・春雨の中華和え 厚揚げのみそ汁・果物	米・春雨	鶏肉・ハム 厚揚げ・卵	きゅうり・らっきょう・人参 玉葱・小葱・果物	たこ焼き風ポテト 牛乳	
23	木	かば焼き丼・白和え・具だくさんみそ汁・果物	米・こんにやく	魚・豆腐 鶏肉・薄揚げ	小松菜・牛蒡・人参 ほうれん草・玉葱・小葱・果物	ぐるぐるお芋パイ 牛乳	
24	金	♥ お弁当の日 ♥	♥	♥	♥	せんべい・牛乳	給食試食会
25	土	豚丼・ツナサラダ・果物・牛乳	米	豚肉・ツナ・牛乳	キャベツ・きゅうり・玉葱 人参・コーン・果物	ビスケット・牛乳	
27	月	かしわうどん・ミニいなり・卵焼き・牛乳	麵・米	鶏肉・薄揚げ・卵 カニカマ・牛乳	玉葱・人参・牛蒡 小葱・果物	芋チーズ蒸しパン 牛乳	
28	火	ご飯・魚の塩麴焼き・ポテトサラダ・吉野汁・果物	米・じゃがいも	魚・ハム・卵 鶏肉・豆腐	きゅうり・人参・大根・椎茸 玉葱・えのき・小葱・果物	胡麻チーズパン 牛乳	
29	水	ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・スパゲティサラダ さつまいもと白菜のみそ汁・果物	米・さつまいも パスタ麵	鶏肉・ハム 卵・薄揚げ	キャベツ・白菜・人参・きゅうり しめじ・玉葱・小葱・果物	じゃがもちチーズ ナゲット・牛乳	
30	木	ロールパン・コロツケ・大根とツナのサラダ 具だくさん野菜スープ・果物・牛乳	パン・じゃがいも	合ミンチ・ツナ・大豆 鶏肉・牛乳	玉葱・人参・大根・きゅうり 白菜・しめじ・コーン・果物	お麩のラスク・牛乳	
31	金	ご飯・魚のみそ焼き・ほうれん草の胡麻和え 中華ワンタンスープ・果物	米・ワンタン	魚	ほうれん草・もやし・白菜 葱・果物	トマトとチーズのスコーン 牛乳	

※アレルギーのお子様はアレルギー除去食となります。(医師の指示書提出の方)

※離乳食は個人の成長に合わせて進めていきます。(0歳児)

※3時のおやつは全員ではありません。 ※土曜日、1号は休みです。

※今月からすみれ組の子どもたちもお弁当の日を設けています。

お忘れのないようにお願いします。

★ ちんすこう風クッキー ★

《材料》

小麦粉 170g

きび砂糖 70g

サラダ油 70g

《作り方》

①砂糖と油をボウルに入れよく混ぜる

②①に小麦粉を入れよく混ぜる

③②がよく混ぜたら細長い形に成型する。

④170℃のオーブンで13分程焼き、生地にひびが入ってきたら完成です!



沖縄県の伝統的なお菓子です。  
少ない材料で簡単にできるので、ぜひご家庭でも作ってみてください!

もうすぐ1年生

年長児は小学校給食への  
スムーズな移行のため、  
3学期より200ccの  
紙パック牛乳を取り入れ  
ています。

