

令和 6 年度



1 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ		
			主食	追加	10時			
4 6	土 月	希望保育(お弁当の日)			お菓子	せんべい		
7	火	煮魚 里芋のごまみそがらめ しゃぶしゃぶ風サラダ	さわら 酒 みりん 昆布 しょうが 小松菜 里芋 片栗粉 ごま 油 砂糖 みそ 豚ロース キャベツ 水菜 人参 胡瓜 青じそドレッシング	パン	牛乳	ヨーグルト	七草がゆ 3未 野菜がゆ	
8	水	巣ごもり卵 ひじきと大豆の炒め煮 たくあん和え	卵 玉葱 鶏ひき肉 トマト ケチャップ 干ひじき ちくわ 人参 大豆 ごぼう 油揚げ 葱 煮干し みりん しょうゆ たくあん キャベツ 小松菜 もやし 胡瓜 かつお	めん	野菜	フルーツ	ミルク サブレ	
9	木	豚肉のアップルソース 添え野菜 みそ汁 カレーサラダ プルーン	豚肉 小麦粉 バター りんご 酒 しょうゆ キャベツ じゃが芋 玉葱 油揚げ ワカメ 葱 みそ 煮干し ブロッコリー カリフラワー ツナ 胡瓜 人参 カレー粉 マヨレ プルーン	飯	白す干し	牛乳 ウエハース	チーズケーキ トースト(以下 ソム)	
10	金	栄養揚げ 添え野菜 煮豆 青菜のナムル 牛乳	白身魚すり身 卵 玉葱 人参 しいたけ 筍 レンコン 干ひじき 豆腐 ブロッコリー うずら豆 砂糖 小松菜 ほうれん草 ハム もやし 赤ピーマン ごま ごま油 酢 牛乳	パン	チーズ	100%ジュース 干し芋	りんご	
11	土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 人参 しいたけ ごぼう 三つ葉 煮干し みりん しょうゆ 片栗粉 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい	
14	火	根菜のグラタン 昆布巻煮 納豆和え	里芋 ほうれん草 豚ひき肉 玉葱 人参 レンコン しいたけ 酒 砂糖 しょうゆ みそ バター 小麦粉 牛乳 チーズ 昆布巻 納豆 ちくわ 白菜 人参 胡瓜 かつお	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	レーズン サンド	
15	水	湯豆腐 レンコンと牛肉の甘辛煮 パンサンスー フルーツ	豆腐 ぼん酢 白す干し 葱 レンコン 牛肉 しいたけ 玉葱 人参 煮干し ごま みりん しょうゆ 春雨 卵 ハム トマト 胡瓜 ごま油 酢 甘夏	パン	牛乳	フルーツ	さつまいもの おにぎり	
16	木	魚のタンドリー焼き 添え野菜 みぞれ汁 白菜サラダ レバー煮	さば ヨーグルト ケチャップ カレー粉 塩 パン粉 ブロッコリー 大根 人参 豆腐 油揚げ 煮干し しょうゆ 片栗粉 白菜 ハム 胡瓜 人参 もやし マヨレ ごま レバー煮	めん	野菜	100%ジュース プルーン	小松菜の 蒸しパン	
17	金	鶏肉の塩唐揚げ 添え野菜 大根の含め煮 ポパイサラダ 牛乳	鶏肉 塩麴 しょうが ごま油 片栗粉 もやし 大根 厚揚げ えび(3上) しいたけ 人参 小松菜 煮干し ほうれん草 ベーコン ニンニク じゃが芋 しめじ キャベツ レモン オリーブ油 牛乳	パン	チーズ	牛乳 Caせんべい	ヨーグルト&ウエハース 3未 ヨーグルト	
※	18	土	おにぎり 豚汁 フルーツ (3未)豚汁うどん フルーツ 牛乳	(3上)米 酢 油 白だし 鮭のり 豚肉 大根 人参 里芋 白菜 しめじ ごぼう 油揚げ 葱 煮干し みそ みかん (3未)干めん パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
20	月	ふわふわ和風ハンバーグ 添え野菜 煮びたし 海藻サラダ	豚ミンチ 高野豆腐 干ひじき 玉葱 卵 人参 みりん しょうゆ 片栗粉 キャベツ チンゲン菜 小松菜 鶏肉 白菜 人参 海藻 春雨 ツナ 大根 赤ピーマン 和風ドレッシング	パン	牛乳	牛乳 ウエハース	きつねうどん	
21	火	魚のゆずみそ焼き 添え野菜 ポトフ風煮 三色和え	さば ゆず みそ しょうが みりん もやし じゃが芋 ベーコン キャベツ 玉葱 人参 かぶ コンソメ ケチャップ 白菜 小松菜 蒲鉾 赤ピーマン ごま	めん	野菜	フルーツ	あんまん 2以下 蒸しパン	
22	水	豚肉のマスタード焼き 添え野菜 切り干し大根煮 春菊サラダ	豚肉 マスタード しょうゆ マスタード(3上) ニンニク ブロッコリー 切り干し大根 干ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 人参 葱 煮干し 春菊 キャベツ ベーコン マッシュルーム 水菜 胡瓜 レモン オリーブ油	パン	牛乳	ヨーグルト	炊き込み おにぎり	
23	木	麻婆豆腐 ☆煮干しカリント かぶサラダ 牛乳	豆腐 合挽肉 玉葱 人参 しいたけ 筍 みそ ケチャップ ごま油 煮干し ごま かぶ ハム 胡瓜 大根 人参 小松菜 マヨレ しょうゆ 牛乳	飯	ひじき	100%ジュース チーズ	ヨーグルト ポンチ	
◎	24	金	ハヤシライス 鮭のチーズフライタルタル 添え野菜 ブロッコリー甘酢 ミニセリー	米 牛肉 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 マッシュルーム グリーンピース ハヤシルー 鮭チーズフライ 油 外刺ソース キャベツ ブロッコリー ハム 胡瓜 パイナップル 人参 赤ピーマン 砂糖 ミニセリー	飯		牛乳 Caせんべい	2以下 米粉お餅
25	土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 コーン キャベツ 人参 もやし 葱 コンソメ しょうが 鶏がら みりん しょうゆ ごま油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい	
27	月	すき焼き風煮 ちくわチーズ 大根ナムル	牛肉 鶏肉 白菜 玉葱 豆腐 麩 人参 しいたけ ごぼう みりん ちくわ チーズ 大根 ハム 胡瓜 もやし ほうれん草 ごま油 ごま 酢	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	レモン&レーズン のクッキー	
28	火	魚の塩こうじ焼き 添え野菜 筑前煮 フレンチサラダ	さわら しょうが 塩麴 レモン しょうゆ もやし 鶏肉 ちくわ 里芋 人参 しいたけ レンコン ごぼう インゲン 煮干し キャベツ ベーコン 水菜 りんご 胡瓜 フレンチドレッシング	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	大学芋 3以下 やわらか煮	
29	水	豆腐のステーキそぼろあんかけ 人参のたらこ炒め お浸し 牛乳	豆腐 片栗粉 鶏ひき肉 玉葱 しいたけ チンゲン菜 煮干し 人参 たらこ バター みりん 白菜 ほうれん草 もやし 蒲鉾 かつお しょうゆ 牛乳	パン	プルーン	フルーツ	さつぱり たこ焼き	
30	木	おでん風煮 キャベツとじゃこのごま酢 フルーツ	鶏肉 だし巻き卵 ごぼう天 里芋 大根 人参 牛すじ 煮干し めんつゆ キャベツ じゃこ 胡瓜 白菜 赤ピーマン ごま 酢 しょうゆ みかん	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	プリン アラモード	
31	金	干草焼き 添え野菜 粕汁 昆布和え チーズ	卵 鶏ひき肉 玉葱 人参 しいたけ 豆腐 ブロッコリー さけ 白菜 大根 里芋 人参 ごぼう えのき 葱 煮干し みそ 酒粕(3上) 昆布 小松菜 胡瓜 人参 キャベツ もやし チーズ	飯	菜	ヨーグルト	マッシュルーム 3未 マスタードケーキ	

◎ 24日(金) 誕生会です。【完全給食です。】  
3歳以上児はお着だけ用意してください。

※ 18日(土)は餅つき会です。

☆ ばら組は野菜の白す干し煮です。

●鏡餅●

お正月に飾る鏡餅は、新年の神様である「年神様」の依り代です。お正月行事というのは、年神様を家に迎えて・もてなし・見送るための行事であり、お迎えした年神様の居場所が鏡餅なのです。

鏡餅には神様の魂が宿るとされ、そのお餅を雑煮として食べることで生命力が与えられると考えられています。

年神様は新年を司る神様ですが、ご先祖様であり、農耕の神様でもあると考えられており、鏡餅は複数供えてもよいそうです。

