

1月の献立表



日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
05 木	ミートスパゲティ 切干大根のサラダ みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲッティ、〇ポップコーン、エッグケア、〇油、砂糖、油	〇牛乳、牛ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	〇ポップコーン (0~1歳児はクラッカー) 〇牛乳(全園児)
06 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 紅白なます 豆腐のみそ汁	米、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、トウモロコシ、しょうが	〇バナナスティック ケーキ 〇牛乳(全園児)
07 土	具だくさんうどん 粉ふき芋(青のり) チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、じゃがいも	〇牛乳、卵、チーズ、油揚げ、かまぼこ、あおのり、牛乳	たまねぎ、にんじん、〇いちごジャム・低糖度、葉ねぎ	〇カナッペ (イチゴジャム) 〇牛乳(全園児)
10 火	菜めし 魚の竜田揚げ風 マカロニサラダ 中華スープ	米、片栗粉、エッグケア、マカロニ、油、砂糖	〇牛乳、すけとうだら、卵、ツナ油漬缶	〇りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、レタス、にら、しょうが	〇りんご 〇牛乳(全園児)
11 水	ご飯 白菜と生揚げの煮物 さつまいもの天ぷら ブロッコリーのごま油炒め 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、生揚げ、鶏肉(もも皮なし)、〇調製豆乳、ちくわ、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ピーマン、干しいたけ	〇煮豆蒸しパン 〇牛乳(全園児)
12 木	味パン ポーキングス チーズオムレツ コーンスープ みかん缶	味パン、じゃがいも、シチューミックスクリーム、〇焼ふ、〇バター、〇砂糖、油、コンソメ、砂糖	〇牛乳、卵、牛乳、豚肉(もも・赤肉)、だいたい、水煮缶詰、チーズ、〇きな粉	みかん缶、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、コーン缶、パセリ	〇おふのラスク 〇牛乳(全園児)
13 金	ご飯 カレーの五目あんかけ 白和え(ほうれん草・ひじき) キウイフルーツ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	〇さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま(乾)	〇牛乳、かれい、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、ひじき、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	〇焼き芋 〇牛乳(全園児)
14 土	豚丼 チーズポテト バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、しらたき、しいたけ、葉ねぎ	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
16 月	チキンカレー 大豆と卵のサラダ ぶどうゼリー 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、エッグケア、〇砂糖、油、砂糖	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、鶏肉(胸皮なし)、卵、ハム、だいたい、水煮缶詰	たまねぎ、にんじん、〇パイン缶、ブロッコリー、〇みかん缶	〇フルーツ ヨーグルト
17 火	麦ご飯 さけのムニエル ひじきとごぼうの煮物 切干大根のみそ汁	米、〇マカロニ、押麦、〇砂糖、バター、小麦粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、〇きな粉、ひじき	にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	〇マカロニ あべかわ 〇牛乳(全園児)
18 水	ご飯 鶏つくね(豆腐) ジャーマンポテト パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、片栗粉、油	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナー、牛乳	パイン缶、たまねぎ、ねぎ、サラダ菜、パセリ	〇メロンパン 〇牛乳(全園児)
19 木	豆乳スパゲティ カリフラワーのソテー ちくわのサクッと焼き 牛乳(全園児)	スパゲッティ、小麦粉、〇砂糖、油、コンソメ、ごま油	牛乳、豆乳、ちくわ、ベーコン、〇ゼラチン、あおのり	〇りんご濃縮果汁、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カリフラワー、しめじ、こまつな	〇りんごゼリー 〇せんべい

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 金	食パン チキンカツ 白菜とりんごのサラダ かぶのスープ	〇さつまいも、食パン、小麦粉、パン粉、油、砂糖、コンソメ	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵	はくさい、かぶ、りんご、みかん缶、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、サニーレタス	〇ふかしいも 〇牛乳(全園児)
21 土	ラーメン(豚肉・キャベツ) かぼちゃの甘煮 パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、パイン缶	〇米粉のカップ ケーキ(いちご) 〇牛乳(全園児)
23 月	麦ご飯 魚のチーズ焼き 小松菜の錦糸和え みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇小麦粉、〇無塩バター、押麦、〇砂糖、〇白ごま、砂糖	〇牛乳、すけとうだら、卵、ピザ用チーズ、牛乳	みかん缶、こまつな、にんじん、サニーレタス、しょうが	〇ごまクッキー 〇牛乳(全園児)
24 火	クロワッサン 豆乳クリームシチュー コールスローサラダ うさぎりんご 牛乳(全園児)	じゃがいも、クロワッサン、フレンチドレッシング(乳化型)、〇砂糖、コンソメ、砂糖	牛乳、豆乳、鶏肉(もも皮なし)、〇生クリーム(乳脂肪)	〇ぶどう天然果汁、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、〇いちご、トウモロコシ、コーン缶、パセリ	〇グレープゼリー (0~1歳児は生クリームなし)
25 水	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのソテー 粉ふき芋(パセリ) バナナ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、〇砂糖、油、砂糖	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも・赤肉)、〇スキムミルク	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、パセリ	〇コーンフレーク ヨーグルト
26 木	ご飯 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(レーズン) おふのみそ汁	米、〇食パン、エッグケア、砂糖、焼ふ、片栗粉	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(甘みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、〇ブルーベリージャム、きゅうり、葉ねぎ、サラダ菜、干しぶどう、わかめ(乾)	〇ジャムサンド (ブルーベリー) 〇牛乳(全園児)
27 金	五目ビーフン かぶのゆかりがらめ ツナ入り卵焼き みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	〇じゃがいも、ビーフン、〇ホットケーキミックス、〇油、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、卵、豚肉(もも・赤肉)、かまぼこ、ツナ油漬缶、牛乳	かぶ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、にら、トウモロコシ、かぶ・葉、干しいたけ	〇まんまるじゃが 〇牛乳(全園児)
28 土	鶏と豆腐のふわふわ丼 さつまいものレモン煮 チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、さつまいも、砂糖、油	〇牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、レモン果汁	〇マーブル パウンド 〇牛乳(全園児)
30 月	ご飯 さわらの塩こうじ焼き もやしとウインナーのソテー きゃべつのみそ汁	米、白ごま、油	〇牛乳、さわら、卵、ウインナー、米みそ(甘みそ)、油揚げ	〇バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、サラダ菜	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
31 火	味パン タンドリーチキン マセドアンサラダ パイン缶 牛乳(全園児)	味パン、じゃがいも、〇米、エッグケア、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、〇炊き込みわかめ	パイン缶、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶	〇わかめおむすび

は、手作りおやつです。 は、誕生日会です。

3歳未満児の朝のおやつは、おかしです。3歳以上児の朝のおやつは、ありません

