

# 1月の献立表



日付	献立名	材料名 (○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 金	ドライカレー 切干大根のサラダ みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、○焼ふ、エッグケア、○グラニュー糖、砂糖、油、カレールウ	○牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ツナ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン	○おふのシュガーラスク ○牛乳(全園児) 
06 土	あぶ卵丼 ブロッコリーのソテー チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、油	○牛乳、卵、チーズ、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、しいたけ、ブロッコリー	○りんごのタルト ○牛乳(全園児)
09 火	ご飯 鶏肉のケチャップあんかけ マカロニサラダ おふのみそ汁	米、○フライドポテト、マカロニ、エッグケア、片栗粉、油、○油、焼ふ	○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、ピーマン、葉ねぎ、しいたけ	○フライドポテト ○牛乳(全園児) 
10 水	ご飯 牛肉と生揚げのうま煮 紅白なます バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、○砂糖、白ごま、油	○牛乳、生揚げ、牛肉(もも・赤肉)、○きな粉、牛乳	○かぼちゃ、だいこん、バナナ、にんじん、れんこん、しらたき、いんげん、干しいたけ	○かぼちゃのきな粉かけ ○牛乳(全園児) 
11 木	きのこの豆乳スパゲティ ポテトオムレツ ブロッコリーとコーンのソテー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲティ、じゃがいも、コンソメ、油	○牛乳、卵、豆乳、ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳	○りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、しいたけ、こまつな、えのきたけ	○りんご ○牛乳(全園児)
12 金	食パン さわらのパン粉焼き 白菜のサラダ コンソメスープ(大根)	○さつまいも、食パン、フレンチドレッシング(白)、パン粉、コンソメ	○牛乳、さわら、ハム、粉チーズ	はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、サラダ菜、パセリ	○ふかし芋 ○牛乳(全園児) 
13 土	わかめラーメン チーズポテト みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、じゃがいも	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、カットわかめ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	○ピープ ○牛乳(全園児)
15 月	麦ご飯 トマト肉じゃが 小松菜の錦糸和え パイナップル 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、米、○ポップコーン、押麦、○油、砂糖、コンソメ	○牛乳、牛ひき肉、錦糸卵、牛乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマトピューレ、いんげん	○ポップコーン ○牛乳(全園児) 
16 火	ご飯 鮭の照りマヨ焼き キャベツとハムのソテー かきたま汁	米、○食パン、エッグケア、○バター、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、さけ、卵、ハム、○きな粉、カットわかめ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、サラダ菜	○きなこトースト ○牛乳(全園児) 
17 水	おむすび(ごましお) 鶏肉と厚揚げのカレー炒め れんこんとレタスのサラダ 粉ふき芋 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、油、砂糖、カレールウ	生揚げ、鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、あおのり、牛乳	○みかん、たまねぎ、れんこん、にんじん、レタス、いんげん	○みかん
18 木	チーズパン ポトフ 大豆と卵のサラダ パイナップル 牛乳(全園児)	チーズパン、じゃがいも、エッグケア、○コーンフレーク、○砂糖、コンソメ	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、ウインナー、大豆(ゆで)、○スキムミルク	パイナップル、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース	○コーンフレーク ヨーグルト 

日付	献立名	材料名 (○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	
19 金	ご飯 かれいのみそ煮 ひじき炒め 豆腐のすまし汁	米、砂糖、油	○牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ちくわ、ひじき、油揚げ	○バナナ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しらたき、サラダ菜、葉ねぎ	○バナナ ○牛乳(全園児)
20 土	親子丼 さつまいもの甘煮 チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、かまぼこ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	○かぼちゃマフィン ○牛乳(全園児)
22 月	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、牛乳	みかん缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、○ブルーベリージャム、ピーマン、干しいたけ	○カナッペ (ブルーベリージャム) ○牛乳(全園児) 
23 火	ケチャップライス 白身魚のフライ 花野菜とベーコンの炒め物 チキンスープ(かぶ) いちご	米、○ホットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、コンソメ	○牛乳、たら、合びきミンチ、鶏ひき肉、ベーコン、鶏がらスープ	いちご、○オレンジ天然果汁、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、カリフラワー、かぶ、えのきたけ、○マーマレード、ピーマン、かぶ・葉	○オレンジ蒸しパン ○牛乳(全園児) 
24 水	ご飯 筑前煮 ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	じゃがいも、米、○食パン、砂糖、焼ふ、油	○牛乳、生揚げ、鶏肉(もも皮なし)、ツナ水煮缶、米みそ(甘みそ)	キャベツ、○いちごジャム、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、コーン(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ	○ジャムサンド (いちご) ○牛乳(全園児) 
25 木	ビーンズミートスパゲティ ほうれん草のおかか和え チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	○さつまいも、スパゲティ、砂糖、油	○牛乳、牛ひき肉、大豆(ゆで)、チーズ、かつお節、牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、はくさい	○焼き芋 ○牛乳(全園児) 
26 金	ご飯 鮭のごまみそ焼き バンサンスー わかめスープ	米、○味パン、砂糖、はるさめ、白ごま、ごま油	○牛乳、さけ、錦糸卵、ハム、○ウインナー、米みそ(甘みそ)、○ピザ用チーズ、鶏がらスープ、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、サラダ菜	○チーズドッグ ○牛乳(全園児) 
27 土	肉うどん かぼちゃの甘煮 パイナップル 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、砂糖	○牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、かまぼこ、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、パイナップル、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	○メロンパン ○牛乳(全園児)
29 月	麦ご飯 たらの野菜あんかけ 炒り豆腐 バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、○マカロニ、押麦、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○きな粉、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、にら、しょうが	○マカロニあべかわ ○牛乳(全園児) 
30 火	クロワッサン ビーフシチュー 小松菜とウインナーのソテー フルーツゼリー 牛乳(全園児)	クロワッサン、○米、じゃがいも、ビーフシチュールウ、油、砂糖	牛乳、牛肉(もも・赤肉)、ウインナー	たまねぎ、こまつな、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)	○おむすび (ゆかり) 
31 水	ご飯 照り焼きチキン 大根のごま酢和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○ホットケーキミックス、砂糖、白ごま、○砂糖、○油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○調製豆乳、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、サラダ菜	○ココアマフィン ○牛乳(全園児) 



は手作りおやつです。



はお誕生日会です。



は、ひまわり組とさくら組はすみれわくわくランチの日です。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。3歳以上の朝のおやつはありません。

