



# 1月の献立表



日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
06月	ドライカレー 切干大根のサラダ パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、エッグケア、白ごま、砂糖、油、カレールー	○牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ハム、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○ブルーベリージャム、切り干しだいこん、ピーマン	○ブルーベリージャム カナッペ ○牛乳(全園児)
07火	菜めし すき焼き風煮 胡瓜とツナの酢の物 キウイ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、○ホットケーキミックス、砂糖、○砂糖、○油、油、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、○調製豆乳、○チーズ、○スキムミルク、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、はくさい、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、しらたき、こまつな、葉ねぎ	○チーズマフィン ○牛乳(全園児)
08水	パインパン 鯖の照りマヨ焼き キャベツとハムのソテー みかん 牛乳(全園児)	パインパン、エッグケア、油	牛乳、さわら、○牛乳、ハム	みかん、キャベツ、ピーマン、にんじん、サラダ菜	○いちごフルーチェ
09木	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル かき卵汁	米、○じゃがいも(蒸し)、○餃子の皮、○油、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(ゆで)、卵、○合びきミンチ、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、にら、○たまねぎ、ピーマン、干しいたけ	○インドサモサ ○牛乳(全園児)
10金	和風スパゲティ ポテトオムレツ みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲティ、じゃがいも、○焼ふ、○バター、○砂糖、コンソメ、油	○牛乳、卵、ツナ油漬缶、牛乳、ピザ用チーズ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、えのきたけ	○おふのラスク ○牛乳(全園児)
11土	あぶ卵丼 さつまいの甘煮 パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、卵、油揚げ、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	○メロンパン ○牛乳(全園児)
14火	麦ご飯 鯖のごまみそ焼き 花野菜のカレーマリネ すまし汁	米、じゃがいも、○マカロニ、押麦、油、○砂糖、砂糖、白ごま、ごま油	○牛乳、たら、ハム、米みそ(甘みそ)、○きな粉、カットわかめ	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、サラダ菜	○マカロニあべかわ ○牛乳(全園児)
15水	ご飯 鶏肉のドレッシング煮 ツナ入り厚焼き卵 パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、○ホットケーキミックス、○さつまいも、○砂糖、○油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、パイン缶、サラダ菜、にんじん	○さつまいも蒸しパン ○牛乳(全園児)
16木	ご飯 鮭のパン粉焼き ひじきの煮物 えのき茸のみそ汁	米、エッグケア、パン粉、砂糖	○牛乳、さけ、大豆(ゆで)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ひじき、カットわかめ	だいこん、しらたき、えのきたけ、にんじん、にら、サラダ菜、いんげん	○豆乳プリン ○せんべい ○牛乳(全園児)
17金	味パン ビーフシチュー マカロニサラダ ゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	味パン、じゃがいも、ビーフシチュールー、エッグケア、マカロニ、ゼリー、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、卵、ハム、牛乳	○バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	○バナナ ○牛乳(全園児)
18土	肉うどん かぼちゃのホクホク和え みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、バター、砂糖	○牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、かまぼこ、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	○ピープ ○牛乳(全園児)
20月	ゆかりおむすび 鯖の甘酢かけ 粉ふき芋 もやしとウインナーのソテー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、○食パン、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、さわら、ウインナー、あおのり、牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、ピーマン、しょうが	○いちごジャムサンド ○牛乳(全園児)

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		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	
21火	肉みそスパゲティ 花野菜とベーコンの炒め物 チーズ 牛乳(全園児)	スパゲティ、○米、砂糖、油、片栗粉、コンソメ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、大豆(ゆで)、ベーコン、米みそ(甘みそ)、○炊き込みわかめ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、もやし、しめじ、グリーンピース(冷凍)	○わかめおむすび ○牛乳(たんぼぼ〜ゆり)
22水	ご飯 牛肉と生揚げのうま煮 バンサンスー バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、○コーンフレーク、はるさめ、○砂糖、白ごま、油、ごま油	生揚げ、○ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも・赤肉)、錦糸卵、ハム、○スキムミルク、牛乳	バナナ、にんじん、れんこん、きゅうり、しらたき、いんげん、干しいたけ	○コーンフレーク ヨーグルト
23木	カレーピラフ 大豆入りハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	じゃがいも、米、○ホットケーキミックス、エッグケア、○油、コンソメ、はるさめ、砂糖	○牛乳、合びきミンチ、○調製豆乳、大豆(ゆで)、卵、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、にんじん、○みかん缶、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、サラダ菜、ピーマン	○みかん蒸しパン ○牛乳(全園児)
24金	チーズパン かれのいのきのこあんかけ 白菜とハムの白ドレ和え パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	○さつまいも、チーズパン、フレンチドレッシング(分離型)、白ごま、砂糖、片栗粉	○牛乳、かれい、ハム、牛乳	パイン缶、はくさい、たまねぎ、しめじ、しいたけ	○焼き芋 ○牛乳(全園児)
25土	親子丼 コーンポテト みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	○りんごのタルト ○牛乳(全園児)
27月	麦ご飯 トマト肉じゃが ほうれん草とベーコンのソテー キウイ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、米、○食パン、○メープルシロップ、押麦、○砂糖、コンソメ、油、砂糖	○牛乳、牛ひき肉、ベーコン、○きな粉、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、いんげん	○メープルきなこ トースト ○牛乳(全園児)
28火	ご飯 魚のおろしあんかけ 卵焼き 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、○パイ生地、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、あおのり	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、葉ねぎ、しょうが	○シュガーパイ ○牛乳(全園児)
29水	レーズンパン 冬野菜のポトフ スパゲティサラダ チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	レーズンパン、サラダ用スパゲティ、エッグケア、コンソメ	○牛乳、鶏もも肉、チーズ、ハム、牛乳	○オレンジ・ネーブル、かぶ、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	○オレンジ ○牛乳(全園児)
30木	ごましおむすび 豚肉のインド風ソテー 大根とツナの中華和え 春雨スープ	米、○ホットケーキミックス、砂糖、はるさめ、コンソメ、○砂糖、○油、ごま油、白ごま、油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、○調製豆乳、ツナ油漬缶、○スキムミルク	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にら	○ココアマフィン ○牛乳(全園児)
31金	ご飯 鮭の塩こうじ焼き コールスローサラダ かきたま汁	米、フレンチドレッシング(乳化型)、○砂糖、片栗粉、砂糖	さけ、卵、ハム、カットわかめ	○りんご天然果汁、キャベツ、えのきたけ、サニーレタス、コーン缶	○アップルゼリー



は、手作りおやつです。



は、お誕生会です。



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。

