

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 (○は午後おやつ)
		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月	豆腐カレーライス 切干大根のサラダ ゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、エッグケア、砂糖、油、カレールウ	○牛乳、絹ごし豆腐、牛肉(もも・赤肉)、錦糸卵、ツナ水煮缶、牛乳	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、グリーンピース(冷凍)	○ブルーベリー カナッペ ○牛乳(全園児)
06火	麦ご飯 鮭の照り焼き カリフラワーとベーコンのソテー たまごのおみそ汁	米、○ホットケーキミックス、押麦、砂糖、○グラニュー糖、○油、片栗粉、油	○牛乳、さけ、卵、○絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	カリフラワー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁	○チュロス ○牛乳(全園児)
07水	菜めしご飯 ウインナーのコンソメ煮 ひじきのマリネ チーズ 牛乳(全園児)	じゃがいも、米、油、砂糖、コンソメ	牛乳、ウインナー、チーズ、ハム、ひじき、○牛乳	○バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、グリーンピース(冷凍)	○バナナ ○牛乳(たんぼぼ〜ゆり)
08木	クロワッサン 白菜のクリーム仕立て風 マカロニサラダ みかん缶 牛乳(全園児)	○さつまいも、クロワッサン、和風ドレッシング、マカロニ、コンソメ	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、豆乳、ツナ油漬缶、スキムミルク、○牛乳	みかん缶、はくさい、にんじん、トウモロコシ、こまつな、コーン缶	○ふかし芋 ○牛乳(たんぼぼ〜ゆり)
09金	ご飯 鯖のマヨドレ焼き ほうれん草の錦糸あえ 豆腐のおみそ汁 牛乳(全園児)	米、○コーンフレーク、エッグケア、○砂糖、砂糖、白ごま	牛乳、さわら、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、錦糸卵、油揚げ、米みそ(甘みそ)、○スキムミルク	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、レモン果汁	○コーンフレーク ヨーグルト
10土	ジャージャーうどん ブロッコリーとツナのソテー パン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、牛乳	パン缶、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、グリーンピース(冷凍)	○ドーナツ ○牛乳(全園児)
13火	ご飯 かれののみそ煮 春雨の酢の物 かきたま汁 牛乳(全園児)	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、白ごま	牛乳、かれい、卵、ハム、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	○みかん、にんじん、きゅうり、ねぎ	○みかん ○せんべい
14水	ご飯 牛肉と生揚げの炒め煮 白菜のドレッシング和え オレンジ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、○フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、○メープルシロップ、○油、食パン	○牛乳、生揚げ、牛肉(もも・赤肉)、ベーコン、牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しらたき、干しいたけ	○メープルトースト ○牛乳(全園児)
15木	食パン タンドリーチキン 小松菜とちくわのソテー かぶのクリームシチュー 牛乳(全園児)	食パン、○米、シチュールウ、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ちくわ、ヨーグルト(無糖)、○ツナ油漬缶、○スキムミルク	こまつな、かぶ・葉、にんじん、たまねぎ、コーン缶、サラダ菜、パセリ	○いちごフルーチェ ○牛乳(全園児)
16金	和風スープスパゲティ チーズオムレツ キウイ 牛乳(全園児)	スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、○牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、チーズ、ウインナー、塩昆布	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、青梗菜、しめじ、しいたけ、えのきたけ、コーン缶	○ツナ昆布おむすび ○牛乳(全園児)
17土	親子丼 ペイクだつま芋 ゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、さつまいも、油、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、パセリ	○バナナスティック ケーキ ○牛乳(全園児)
19月	ご飯 鱈の甘酢あんかけ 花野菜のカレーマヨサラダ みかん 牛乳(全園児)	米、エッグケア、○砂糖、砂糖、片栗粉	牛乳、すけとうだら、○ヨーグルト(無糖)、鶏ささみ、○スキムミルク	みかん、たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、もやし、にんじん、にら、コーン缶、○いちごジャム、しいたけ、レモン果汁	○いちごジャム ヨーグルト

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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火	ご飯 肉じゃが もやしとかまぼこのごま酢和え パン缶	じゃがいも、米、○コッペパン、砂糖、○砂糖、白ごま、油、ごま油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、かまぼこ、○生クリーム(乳脂肪)、○きな粉	パン缶、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、こまつな、いんげん	○きなこクリームパン ○牛乳(全園児)
21水	麦ご飯 鶏肉のレモンソースがらめ ほうれん草としめじのソテー 生揚げのおみそ汁	米、○ホットケーキミックス、油、○砂糖、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、生揚げ、○調製豆乳、米みそ(甘みそ)、○おから、カットわかめ	たまねぎ、ほうれん草、しめじ、黄ピーマン、にんじん、葉ねぎ、レモン果汁	○おからスコーン ○牛乳(全園児)
22木	ハンバーガー フライドポテト 大根サラダ コーンスープ 牛乳(全園児)	ロールパン、フライドポテト、じゃがいも、エッグケア、油	牛乳、合びきミンチ、ツナ油漬缶、木綿豆腐、○豆乳生クリーム	たまねぎ、だいこん、コーン缶、きゅうり、○いちご、○バナナ、にんじん、サラダ菜、パセリ	○豆乳プリン アラモード
23金	ごましおご飯 かれのい照りマヨ焼き にらの卵とじ じゃがいものおみそ汁	米、じゃがいも、エッグケア、コンソメ、油、ごま塩	○牛乳、かれい、卵、○こしあん(生)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、にら、えのきたけ、葉ねぎ、サラダ菜	○こしあんカナッペ ○牛乳(全園児)
24土	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油、ハヤシルウ	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、チーズ、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、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)	○ピープ ○牛乳(全園児)
26月	納豆ご飯 すき焼き風煮 パンサンスー キウイ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、○ホットケーキミックス、砂糖、はるさめ、○油、白ごま、油、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも・赤肉)、挽きわり納豆、○コンデンスミルク、錦糸卵、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、キウイフルーツ、しらたき、きゅうり、葉ねぎ	○白蒸しパン ○牛乳(全園児)
27火	チーズパン ポークビーンズ 白菜とちくわのソテー いちご 牛乳(全園児)	○さつまいも、チーズパン、じゃがいも、油、砂糖、コンソメ	牛乳、豚肉(もも・赤肉)、だいたい水煮缶詰、ちくわ、○牛乳	たまねぎ、いちご、はくさい、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)	○焼きいも ○牛乳(たんぼぼ〜ゆり)
28水	ご飯 鮭のカレーニエル れんこんのおかか煮 かぼちゃのおみそ汁 牛乳(全園児)	米、小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、カットわかめ	○オレンジ天然果汁、れんこん、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	○オレンジゼリー ○せんべい
29木	肉みそごぼう丼 さっぱりポテトサラダ チーズ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、白ごま、コンソメ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、○牛乳	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にら、しょうが	○バナナ ○牛乳(たんぼぼ〜ゆり)
30金	鮭ごはん 鶏肉のから揚げ オムレツ スパゲティサラダ パン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、油、サラダ用スパゲティ、エッグケア、片栗粉、○メープルシロップ、○油、○焼ふ	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、炊き込みわかめ、牛乳	パン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	○きな粉ラスク ○牛乳(全園児)
31土	焼きそば さつま芋の甘煮 みかん 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、さつまいも、油	○牛乳、豚肉(ばら)、あおのり、牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	○メロンパン ○牛乳(全園児)

は、手作りおやつです。 は、お誕生会です。
 は、ひまわり・さくらぐみは、すみれわくわくランチの日です。

3歳未満児の朝おやつはお菓子です。3歳以上児の朝おやつはありません。