

1月

献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
5 月	【おめでとう会・12時降園】米 ぶ 手巻きごはん すまし汁 厚焼きたまご フルーツゼリー	米 ぶ フルーツゼリー	卵 削り節 かまぼこ	みつば ゆかり粉 のり たまねぎ きゅうり にんじん	牛 乳 ポップコーン	
6 火	魚の味噌煮 けんちん汁 フルーツゼリー 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく さとう フルーツゼリー	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 かりんとう	お 茶 きなこだんご
7 水	ポークビーンズ ハムサラダ クロロール	クロロールじゃがいも 油 さとう サラダ油 白ごま	大豆(水煮) 豚もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ りんご きゅうり	牛 乳 ポーロ	クリーミーミルク ウエハース
8 木	シーフードカレー マカロニサラダ 麦ごはん	米 マカロ 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク チーズ	しょうが 赤ピーマン にんにく コーン缶 たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) きゅうり	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 みかん ビスケット
9 金	【鏡開き】いかバーグ 野菜スープ 食パン	食パン パン粉(乾燥) 油 さとう かたくり粉	白身魚すり身 いか(鯛) 卵 鶏もも肉	葉ねぎ コーン缶 しょうが もやし にんじん キャベツ たまねぎ	牛 乳 バームクーヘン	お 茶 ぜんざい
10 土	【父親参加】 げんきに あそぼ				牛 乳 パイ菓子	
13 火	切干大根の煮付け みそ汁 味付け煮干 ごはん	米 油 さとう	豆腐 味付け煮干し 油揚げ 刻み昆布 削り節 鶏もも肉 生わかめ	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 肉まん
14 水	うの花炒り そうめん汁 ごはん	米 油 さとう そうめん	むきえび ちくわ うの花 油揚げ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ えのきたけ たまねぎ みつば	ヨーグルト	牛 乳 ドーナツ
15 木	筋肉マンライス ぶんわりスープ チーズ ごはん	米 さとう 油 かたくり粉	鶏レバー ちくわ 卵 スキムミルク 干しわかめ チーズ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) えのきたけ	発酵乳 クッキー	牛 乳 りんご
16 金	牛肉中華炒め 春雨スープ 味付け煮干 バターロール	バターロール 油 さとう かたくり粉 はるさめ(乾)	牛肉 ロースハム 味付け煮干	しょうが はくさい にんにく さやえんどう たまねぎ チンゲンサイ にんじん まいたけ	もも缶	豆乳ココア 春菊だんご
17 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛 乳 せんべい	
19 月	ホットドッグ 豆乳スープ ーロゼリー ロールパン	ロールパン じゃがいも 油 ーロゼリー	ウィンナー ベーコン 豆乳	キャベツ にんじん はくさい しめじ	牛 乳 ポップコーン	牛 乳 のり巻きせんべい
20 火	マーボー豆腐 ツナあえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 すりごま(白)	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	にんにく ほうれんそう しょうが もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ キャベツ	牛 乳 レーズンクッキー	牛 乳 おかし
21 水	ポークビーンズ ハムサラダ クロロール	クロロールじゃがいも 油 さとう サラダ油 白ごま	大豆(水煮) 豚もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ りんご きゅうり	牛 乳 ポーロ	クリーミーミルク ウエハース
22 木	シーフードカレー マカロニサラダ 麦ごはん	米 マカロ 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク チーズ	しょうが 赤ピーマン にんにく コーン缶 たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) きゅうり	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 みかん ビスケット
23 金	いかバーグ 野菜スープ 食パン	食パン パン粉(乾燥) 油 さとう かたくり粉	白身魚すり身 いか(鯛) 卵 鶏もも肉	葉ねぎ コーン缶 しょうが もやし にんじん キャベツ たまねぎ	牛 乳 バームクーヘン	お 茶 白玉ぜんざい
24 土	【なかよし保育】 ミートソーススパゲッティ 発酵乳	スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース(冷凍)	牛 乳 かりんとう	
26 月	あんかけうどん ごまネーズあえ ヨーグルト ごはん	米 うどん(生) かたくり粉 すりごま(白)	鶏胸肉 削り節 揚げはん ヨーグルト	にんじん コーン缶 はくさい ほうれんそう たけのこ缶 しめじ 根菜ねぎ キャベツ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 ラスク
27 火	切干大根の煮付け みそ汁 味付け煮干 ごはん	米 油 さとう	豆腐 味付け煮干し 油揚げ 刻み昆布 削り節 鶏もも肉 生わかめ	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 肉まん
28 水	うの花炒り そうめん汁 ごはん	米 油 さとう そうめん	むきえび ちくわ うの花 油揚げ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ えのきたけ たまねぎ みつば	ヨーグルト	牛 乳 ドーナツ
29 木	【誕生会】焼肉ごはん 桜えびとひじきのかき揚げ わかめスープ ごはん	米 ぶ さとう ごま油 油 小麦粉 白ごま	牛肉 さくらえび 卵 スキムミルク 豆腐 生わかめ	にんにく にんじん しょうが コーン缶 レモン(果汁、生) もやし たまねぎ えのきたけ さやえんどう ひじき	牛 乳 あられ	紅 茶 ケーキ
30 金	魚のごまチーズ揚げ ごぼうのクリームスープ ミルクロール	ミルクロール バター 小麦粉 かたくり粉 油 黒ごま クラッカー	白身魚 粉チーズ 卵 ベーコン 牛乳 生クリーム	キャベツ ごぼう にんじん えのきたけ パセリ	牛 乳 ごませんべい	豆乳イチゴ いも切干し
31 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛 乳 せんべい	

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

