

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 水	【おめでとう会】 手巻きごはん すまし汁 厚焼きたまご フルーツゼリー	米 ふ 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 ウエハース	
6 木	チキンカレー パインサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく キャベツ しょうが パイン缶 たまねぎ 干しぶどう にんじん グリンピース 赤ピーマン	ヨーグルト	牛 乳 ビスケット
7 金	酢豚 玉米湯(白米-炊) レーズンロール	レーズンロール かたくり粉 さとう 油	豚もも肉 牛乳	しょうが クリームコーン缶 にんじん 葉ねぎ たまねぎ 青ピーマン たけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 おかき	みかん ココアクッキー
8 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	
11 火	キャベツのミルクスパ ツナサラダ バターロール	バターロール バター スノザティ マヨネーズ	ウィンナー 牛乳 ツナ缶 チーズ	キャベツ ほろれんそう にんじん にんにく パセリ きゅうり 赤ピーマン	みかん	【鏡ひらき】 お 茶 せんざい
12 水	煮魚 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 油揚げ 生わかめ 煮干し	しょうが にんじん だいこん もやし 青ピーマン 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	抹茶ミルク 塩せんべい
13 木	五目大豆 みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく さとう	大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節 生わかめ	にんじん 葉ねぎ れんこん かぼちゃ さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ だいこん	牛 乳 あられ	牛 乳 カステラ
14 金	ドライカレーサンド 野菜スープ チーズ 食パン	食パン 油 かたくり粉	合びき肉 ロースハム チーズ	しょうが えのきだけ にんにく にんじん セロリー コーン缶 たまねぎ グリンピース キャベツ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 香菊だんご
15 土	【父親参加】 げんきにあそぼ (おみやげ)				フルーツゼリー	
17 月	おかが揚げ 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油 はるさめ(乾)	しほり豆腐 鶏ひき肉 卵 削り節 ベーコン	しょうが さやえんどう れんこん さやいんげん キャベツ にんじん はくさい	牛 乳 クッキー	発酵乳 ごませんべい
18 火	生揚げのみそ炒め ゴマあえ ごはん	米 油 さとう すりごま (白)	生揚げ 豚もも肉	たまねぎ ほろれんそう もやし 赤ピーマン 青ピーマン にんじん たけのこ缶 にんにく 葉ねぎ	フルーツゼリー	牛 乳 あんパン
19 水	そぼろどんぶり わかめスープ 味付け煮干 麦ごはん	米 麦 さとう かたくり粉 油 白ごま	鶏ひき肉 卵 刻み肉 生わかめ 味付け煮干	さやえんどう えのきだけ だいこん にんじん	牛 乳 コーンフレーク	ミルク 小麦胚芽クッキー
20 木	チキンカレー パインサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく キャベツ しょうが パイン缶 たまねぎ 干しぶどう にんじん グリンピース 赤ピーマン	ヨーグルト	牛 乳 ビスケット
21 金	酢豚 玉米湯(白米-炊) レーズンロール	レーズンロール かたくり粉 さとう 油	豚もも肉 牛乳	しょうが クリームコーン缶 にんじん 葉ねぎ たまねぎ 青ピーマン たけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 おかき	みかん ココアクッキー
22 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 クッキー	
24 月	ゆかりごはん 切干大根の煮付け かき玉汁 ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 卵 豆腐	ゆかり粉 切干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ みつば	オレンジジュース パイ菓子	牛 乳 バームクーヘン
25 火	いかと里芋の煮付け 豚肉と野菜のサラダ ごはん	米 さといも さとう 油 ごま油 すりごま (白)	いか 豚もも肉	だいこん コーン缶 にんじん たけのこ缶 さやえんどう しょうが こまつな	発酵乳 塩せんべい	野菜果汁 おからドーナツ
26 水	煮魚 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 油揚げ 生わかめ 煮干し	しょうが にんじん だいこん もやし 青ピーマン 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	抹茶ミルク 塩せんべい
27 木	【誕生会】ひじきごはん えび入りかき揚げ すまし汁 ごはん	米 糸こんにゃく 油 小麦粉 ふ	ひじき 豆腐 鶏もも肉 生わかめ 油揚げ 削り節 むきえび 卵スキムミルク	にんじん えのきだけ グリーンピース(冷凍) たまねぎ コーン缶 葉ねぎ もやし	牛 乳 のり巻きせんべい	紅 茶 ケーキ
28 金	ドライカレーサンド 野菜スープ チーズ 食パン	食パン 油 かたくり粉	合びき肉 ロースハム チーズ	しょうが えのきだけ にんにく にんじん セロリー コーン缶 たまねぎ グリンピース キャベツ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 香菊だんご
29 土	【なかよし保育】 五目うどん プリン	うどん(生) プリン	鶏もも肉 かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	
31 月	おかが揚げ 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油 はるさめ(乾)	しほり豆腐 鶏ひき肉 卵 削り節 ベーコン	しょうが さやえんどう れんこん さやいんげん キャベツ にんじん はくさい	牛 乳 クッキー	発酵乳 ごませんべい

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。

