

# 1 月 献 立 表

明 照 保 育 園

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	
		熟と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
5 木	【おめでどう会】 手まきごはん すまし汁 厚焼きたまごゼリー ごはん	米 ぶ フルーツゼリー	かまぼこ 削り節 卵	みつ栗 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 金	関東煮 ごま酢和え みかん ごはん	米 板こんにゃく ごま油 さとう すりごま(白)	揚げ半ボール うすら卵 削り節 だしこんぶ 油揚げ 生わかめ	にんじん だいこん キャベツ もやし みかん	牛乳 パイ菓子	牛乳 肉まん
7 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります				牛乳 せんべい	
10 火	切干大根の煮付け 合わせみそ汁 麦ごはん	米 麦 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 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 しめじ 菜ねぎ	牛乳 小麦胚芽クッキー	牛乳 フレークバー
11 水	【鏡開き】トンポーロウ風 大根スープ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう かたくり粉	豚もも肉 ベーコン	キャベツ コーン缶 にんじん こまつな 根菜ねぎ だいこん ブロッコリー	牛乳 (ぼんせんべい)	お茶 ぜんざい
12 木	シーフードカレー マカロニサラダ 麦ごはん	米 マカロニ 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク ローズハム	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 クッキー	牛乳 フルーツカステラ
13 金	いかバーグ 春雨スープ バターロール	バターロール パン粉(乾燥) 油 さとう かたくり粉 はるさめ(乾)	白身魚すり身 いか(胴) 卵 ローズハム	菜ねぎ しょうが もやし にんじん はくさい さやえんどう	牛乳 のり巻きせんべい	発酵乳 ごまみそだんご
14 土	【父親参加】 <b>げんきにあそぼ(おみやげ)</b>				フルーツゼリー	
16 月	キャベツのミルクスパ しらす入りいり卵 バターロール	バターロール バター スパゲティ 白ごま 油	ウィンナー 牛乳 しらす干し 卵	キャベツ 菜ねぎ にんじん にんにく パセリ たまねぎ ほうれんそう	牛乳 おかき	豆乳 ウエハース
17 火	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう じゃがいも 一口ゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが だいこん にんじん えのきたけ 菜ねぎ	牛乳 ポーロ	ココアミルク 塩せんべい
18 水	ゆかりごはん れんこんのごま炒め 白みそ汁 ごはん	米 油 さとう 白ごま ごま油 すりごま(白)	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 煮干し	ゆかり粉 れんこん だいこん さやえんどう にんじん 菜ねぎ	ヨーグルト	発酵乳 マドレーヌ
19 木	チキンサンド じゃがにらスープ フルーツゼリー 食パン	食パン さとう マーガリン 油 じゃがいも フルーツゼリー	鶏もも肉	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ にら	牛乳 ごませんべい	お茶 たご焼きもどき
20 金	関東煮 ごま酢和え みかん ごはん	米 板こんにゃく ごま油 さとう すりごま(白)	揚げ半ボール うすら卵 削り節 だしこんぶ 油揚げ 生わかめ	にんじん だいこん キャベツ もやし みかん	牛乳 パイ菓子	牛乳 肉まん
21 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります				牛乳 おかき	
23 月	トマトソースハンバーグ フレンチサラダ クロロール	クロロール さとう パン粉(乾燥) 油 かたくり粉 サラダ油 マヨネーズ	豚ひき肉・豆腐 卵 ツナ缶	たまねぎ カリフラワー れんこん ほうれんそう にんじん コーン缶	牛乳 チーズ菓子	野菜果汁 ラスク
24 火	切干大根の煮付け 合わせみそ汁 麦ごはん	米 麦 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 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 しめじ 菜ねぎ	牛乳 小麦胚芽クッキー	牛乳 フレークバー
25 水	八宝菜 オーロラサラダ ごはん	米 油 かたくり粉 ごま油 マヨネーズ	豚もも肉 いか むきえび うすら卵 ローズハム	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン缶 はくさい チンゲンサイ たけのこ缶 干し椎茸	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 みかん ビスケット
26 木	【誕生会】和風炒飯 鶏の香り揚げ すまし汁 ごはん	米 ぶ 白ごま 油 ごま油 小麦粉 かたくり粉	しらす干し ひじき 鶏もも肉 卵 豆腐 削り節	切干しだいこん もやし 干し椎茸 たまねぎ にんじん しめじ ごぼう みつば 菜ねぎ にんにく	牛乳 塩せんべい	紅茶 ケーキ
27 金	いかバーグ 春雨スープ バターロール	バターロール パン粉(乾燥) 油 さとう かたくり粉 はるさめ(乾)	白身魚すり身 いか(胴) 卵 ローズハム	菜ねぎ しょうが もやし にんじん はくさい さやえんどう	牛乳 のり巻きせんべい	発酵乳 ごまみそだんご
28 土	【なかよし保育】 カレーうどん ヨーグルト	うどん(生) かたくり粉	豚もも肉 油揚げ 削り節 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 根菜ねぎ	牛乳 クラッカー	
30 月	キャベツのミルクスパ しらす入りいり卵 バターロール	バターロール バター スパゲティ 白ごま 油	ウィンナー 牛乳 しらす干し 卵	キャベツ 菜ねぎ にんじん にんにく パセリ たまねぎ ほうれんそう	牛乳 おかき	豆乳 ウエハース
31 火	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう じゃがいも 一口ゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが だいこん にんじん えのきたけ 菜ねぎ	牛乳 ポーロ	ココアミルク 塩せんべい

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・乳児食をだべます。

