



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 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 ウエハース	 りんご ビスケット
7 月	【おめでとう会】 ツナそぼろどんぶりのっぺい汁 ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 さとう 油 さといも かたくり粉	ツナ缶 卵刻みのり 油揚げ 削り節 ヨーグルト	しょうが さやえんどう 干し椎茸 ほうれんそう だいこん にんじん	牛 乳 ごませんべい	
8 火	煮魚 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう板こんにゃく じゃがいも 一口ゼリー	さかな 削り節	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛 乳 あられ	牛 乳 いも菓子
9 水	キャベツのミルクスパ ツナサラダ ミルクロール	ミルクロール パター スパゲティ さとう サラダ油	ウィンナー 牛乳 ツナ缶	キャベツ にんじん にんにく パセリ ほうれんそう きゅうり コーン缶 赤ピーマン	プリン	みかん ごぼうチップス
10 木	カレーライス フレンチサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パター	豚もも肉 スキムミルク ロースハム チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうりグリーンピース(冷凍) キャベツ 赤ピーマン	牛 乳 パイ菓子	発酵乳 ごませんべい
11 金	コーンクリームシチュー 花野菜とえびのサラダ クロロール	クロロール じゃがいも バター 小麦粉 油 マヨネーズ	鶏もも肉 スキムミルク むきえび	たまねぎ にんじん グリンピース (冷凍) コーン缶 クリームコーン缶 ブロッコリー カリフラワー	牛 乳 ビスケット	【鏡開き】 お 茶 ぜんざい
12 土	【父親参加】 げんきにあそぼ (おみやげ)				フルーツゼリー	
15 火	魚の甘酢あんかけ 中華スープ レースンロール	レースンロール 小麦粉 かたくり粉 さとう 油	白身魚 ベーコン	赤ピーマン たまねぎ たけのこ缶 チンゲンサイ にんじん はくさい だいこん さやいんげん 根菜ねぎ	牛 乳 おかき	野菜果汁 小麦胚芽クッキー
16 水	八宝菜 はるさめサラダ ごはん	米 白ごま 油 かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾) さとう	豚もも肉 いか むきえび うすら卵 ロースハム 生わかめ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ缶 もやし	牛 乳 かりんとう	お 茶 開口笑
17 木	ホットドッグ 豆乳スープ 一口ゼリー ロールパン	ロールパン さつまいも 油 一口ゼリー	ウィンナー 鶏もも肉 豆乳	キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	ミルクティー クラッカー
18 金	みそ煮おでん しらす入りいり卵 ごはん	米 さといも 板こんにゃく さとう 白ごま 油	生揚げ ちくわ 削り節	だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 きなこ団子
19 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 パイ菓子	
21 月	ツナそぼろどんぶりのっぺい汁 ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 さとう 油 さといも かたくり粉	ツナ缶 卵刻みのり 油揚げ 削り節 ヨーグルト	しょうが さやえんどう 干し椎茸 ほうれんそう だいこん にんじん	牛 乳 ごませんべい	りんご ビスケット
22 火	煮魚 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう板こんにゃく じゃがいも 一口ゼリー	さかな 削り節	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛 乳 あられ	牛 乳 いも菓子
23 水	豆腐ハンバーグ 野菜スープ チーズ 食パン	食パン パン粉(乾燥) 油 さとう	しほり豆腐 チーズ 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク ベーコン	たまねぎ キャベツ かぶ にんじん グリーンピース(冷凍)	牛 乳 かりんとう	お 茶 ラップおにぎり
24 木	【誕生会】ひじきごはん 高野豆腐の漬け揚げ すまし汁 ごはん	米 ぶ 糸こんにゃく 油 さとう ごま油 小麦粉	ひじき 生わかめ 鶏もも肉 削り節 ちくわ 高野豆腐 ベーコン 卵	にんじん グリンピース(冷凍) たまねぎ コーン缶 根菜ねぎ だいこん しめじ みつば	牛 乳 ぼんせんべい	紅 茶 ケーキ
25 金	コーンクリームシチュー 花野菜とえびのサラダ クロロール	クロロール じゃがいも バター 小麦粉 油 マヨネーズ	鶏もも肉 スキムミルク むきえび	たまねぎ にんじん グリンピース (冷凍) コーン缶 クリームコーン缶 ブロッコリー カリフラワー	牛 乳 ビスケット	お 茶 ぜんざい
26 土	【なかよし保育】 煮こみうどん フルーツゼリー	うどん(生) フルーツゼリー	鶏胸肉 油揚げ 削り節	はくさい にんじん 干し椎茸 根菜ねぎ	牛 乳 ウエハース	
28 月	筑前煮 合わせみそ汁 味付け煮干 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ たけのこ缶 葉ねぎ れんこん 干し椎茸 さやえんどう	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 あんパン
29 火	魚の甘酢あんかけ 中華スープ レースンロール	レースンロール 小麦粉 かたくり粉 さとう 油	白身魚 ベーコン	赤ピーマン たまねぎ たけのこ缶 チンゲンサイ にんじん はくさい しめじ さやいんげん 根菜ねぎ	牛 乳 おかき	豆 乳 小麦胚芽クッキー
30 水	八宝菜 はるさめサラダ ごはん	米 白ごま 油 かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾) さとう	豚もも肉 いか むきえび うすら卵 ロースハム 生わかめ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ缶 もやし	牛 乳 かりんとう	お 茶 開口笑
31 木	ホットドッグ 豆乳スープ 一口ゼリー ロールパン	ロールパン さつまいも 油 一口ゼリー	ウィンナー 鶏もも肉 豆乳	キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	ミルクティー クラッカー

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。 乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

