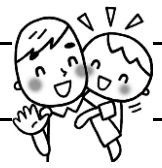
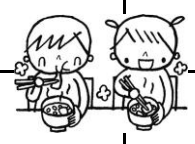
3年度

# 1月　献　立　表

明照保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料名 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 | おやつ 午前 | 午後 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 水 | 【おめでとう会】<br>あんかけうどん<br>フルーツゼリー | 干しうどん<br>かたくり粉<br>フルーツゼリー | 鶏むね肉 | にんじん　はくさい<br>たけのこ　しめじ<br>根深ねぎ | 牛乳<br>あられ | |
| 6 | 木 | ツナカレー<br>パインサラダ<br>麦ごはん | 米　麦　油<br>じゃがいも　バター　さとう<br>小麦粉　サラダ油 | ツナ　スキムミルク<br>ロースハム | しょうが　にんにく　たまねぎ<br>にんじん　グリンピース<br>キャベツ　パイン　干しぶどう | 牛乳<br>かりんとう | ★ココアミルク<br>パイ菓子 |
| 7 | 金 | 魚のレモン風味<br>白菜のスープ煮<br>コッペパン | コッペパン　かたくり粉<br>さとう　油 | 白身魚<br>ベーコン | レモン　もやし　はくさい<br>たまねぎ　にんじん　しめじ<br>パセリ | お茶<br>スティックチーズ | 牛乳<br>おかき |
| 8 | 土 | 【つきぐみ保育参加】 |  | **ふれあいランチ** ＊お弁当をおねがいします | | 牛乳<br>クッキー | |
| 11 | 火 | 魚のみそ煮（生揚げ）<br>けんちん汁<br>一口ゼリー<br>ごはん | 米　さとう<br>一口ゼリー | さかな　生揚げ<br>豆腐　油揚げ | しょうが　にんじん　だいこん<br>ごぼう　干ししいたけ<br>葉ねぎ | 牛乳<br>ウエハース | お茶<br>★ぜんざい |
| 12 | 水 | 【園庭開放】<br>ひじきと大豆の炒め物<br>みそ汁<br>味付け煮干し<br>ごはん | 米　板こんにゃく<br>油　さとう | 干しひじき　油揚げ<br>大豆　鶏もも肉<br>揚げはん　豆腐<br>味付け煮干し | にんじん　グリンピース<br>干ししいたけ　かぼちゃ<br>葉ねぎ | 牛乳<br>ビスケット | 牛乳<br>おかき |
| 13 | 木 | グラタン風シチュー<br>ハムサラダ<br>クロロール | クロロール　サラダ油　さとう<br>油　バター　マカロニ<br>小麦粉　白ごま　パン粉 | 鶏もも肉　生クリーム<br>チーズ　スキムミルク<br>ロースハム | パセリ　にんじん<br>たまねぎ　きゃべつ<br>コーン |  <br>牛乳<br>あられ | お茶<br>★五平餅 |
| 14 | 金 | トマトソースハンバーグ<br>コンソメスープ<br>ごはん | 米　パン粉<br>かたくり粉　油<br>じゃがいも | 豚ひき肉<br>豆腐　卵<br>ウィンナー | たまねぎ　にんじん<br>ブロッコリー　きゃべつ<br>パセリ　コーン | お茶<br>のり巻きせんべい | 牛乳<br>クラッカー |
| 15 | 土 | 【家族ふれあいの日】 | | **ふれあいランチ** ＊お弁当をおねがいします | | 牛乳<br>ぽんせんべい | |
| 17 | 月 | 筑前煮<br>みそ汁<br>ごはん | 米　板こんにゃく<br>油　さとう | 鶏もも肉<br>豆腐　生わかめ | にんじん　ごぼう　たけのこ<br>れんこん　干ししいたけ　たまねぎ<br>さやえんどう　葉ねぎ | 牛乳<br>野菜せんべい | 牛乳<br>★抹茶ケーキ |
| 18 | 火 | うの花炒り<br>みそ汁<br>ごはん | 米　油　さとう | 鶏むね肉　ちくわ<br>うの花　油揚げ<br>生わかめ | にんじん　干ししいたけ<br>葉ねぎ　たまねぎ<br>だいこん | 牛乳<br>あられ | 牛乳（100）<br>かんきつ類<br>ビスケット |
| 19 | 水 | 【園庭開放】<br>豚肉の中華炒め<br>わかめスープ<br>ごはん | 米　油　さとう<br>かたくり粉　白ごま | 豚もも肉<br>生わかめ | しょうが　にんにく　たまねぎ<br>ちんげんさい　にんじん<br>えのきたけ　もやし | 牛乳<br>ビスケット | 牛乳<br>★じゃが丸くん |
| 20 | 木 | ツナカレー<br>パインサラダ<br>麦ごはん | 米　麦　油<br>じゃがいも　バター　さとう<br>小麦粉　サラダ油 | ツナ　スキムミルク<br>ロースハム | しょうが　にんにく　たまねぎ<br>にんじん　グリンピース<br>キャベツ　パイン　干しぶどう | 牛乳<br>おかき | 牛乳<br>かりんとう |
| 21 | 金 | 魚のレモン風味<br>白菜のスープ煮<br>コッペパン | コッペパン　かたくり粉<br>さとう　油 | 白身魚<br>ベーコン | レモン　もやし　はくさい<br>たまねぎ　にんじん　しめじ<br>パセリ | お茶<br>ぽんせんべい | 牛乳<br>パイ菓子 |
| 22 | 土 | 【家族ふれあいの日】 | | **ふれあいランチ** ＊お弁当をおねがいします | | 牛乳<br>おかき | |
| 24 | 月 | 高野豆腐の煮物<br>合わせみそ汁<br>ごはん | 米　油　さとう | 高野豆腐<br>鶏もも肉<br>生わかめ | にんじん　たまねぎ　はくさい<br>干ししいたけ　だいこん　葉ねぎ<br>グリンピース | お茶<br>スティックチーズ | 牛乳<br>★肉まん風蒸しパン |
| 25 | 火 | 【青空ランチ】<br>ラップおにぎり<br>魚の竜田揚げ<br>ボイル野菜・チーズ | 米　油　さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも | さかな<br>チーズ | にんじん　ブロッコリー | 牛乳<br>ウエハース | 牛乳<br>バームクーヘン |
| 26 | 水 | ひじきと大豆の炒め物<br>みそ汁<br>味付け煮干し<br>ごはん | 米　板こんにゃく<br>油　さとう | 干しひじき　油揚げ<br>大豆　鶏もも肉　豆腐<br>揚げはん　味付け煮干し | にんじん　グリンピース<br>干ししいたけ　かぼちゃ<br>葉ねぎ | 牛乳<br>ビスケット | 牛乳<br>★ココアサンド |
| 27 | 木 | 【誕生会】<br>吹き寄せご飯<br>鶏のから揚げ<br>そうめん汁 | 米　糸こんにゃく<br>かたくり粉　油<br>そうめん | 油揚げ　鶏もも肉　ちくわ<br> <br> | にんじん　さやえんどう<br>干ししいたけ　しょうが<br>しめじ　みつば | 牛乳<br>おこし | 紅茶<br>ケーキ |
| 28 | 金 | グラタン風シチュー<br>ハムサラダ<br>クロロール | クロロール　サラダ油　さとう<br>油　バター　マカロニ<br>小麦粉　白ごま　パン粉 | 鶏もも肉　生クリーム<br>チーズ　スキムミルク<br>ロースハム | パセリ　にんじん<br>たまねぎ　きゃべつ<br>コーン | お茶<br>のり巻きせんべい | 牛乳<br>クラッカー |
| 29 | 土 | 【なかよし保育】<br>あんかけうどん<br>プリン | 干しうどん<br>かたくり粉<br>プリン | 鶏むね肉 | にんじん　はくさい<br>たけのこ　しめじ<br>根深ねぎ | 牛乳<br>クッキー | |
| 31 | 月 | ゆかりごはん<br>さけ大根<br>すまし汁 | 米　さとう<br>かたくり粉　ふ | サケ　豆腐<br>角切り昆布<br>生わかめ | ゆかり粉　だいこん　にんじん<br>しめじ　さやいんげん　しょうが<br>たまねぎ　葉ねぎ | 牛乳<br>ぽんせんべい | 牛乳<br>★おからドーナツ |

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の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。
おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪