

# 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】 みそラーメン フルーツゼリー	中華めん(生) フルーツゼリー	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	牛 乳 のり巻きせんべい	
7 月	【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 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 かりんとう	牛 乳 チョコクリームパン
8 火	いかバーグ シイタケとささみのスープ ミルクロール	ミルクロール パン粉(乾燥) 油 さとう かたくり粉	白身魚すり身 いか(胴) 卵 鶏肉ささ身	葉ねぎ もやし しょうが ブロッコリー 干し椎茸 ほうれんそう にんじん	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 カステラ
9 水	わかめごはん 五目大豆 合わせみそ汁 ごはん	米 白ごま 板こんにゃく さとう	しらす干し 干しわかめ 大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節	にんじん えのきたけ れんこん 葉ねぎ さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ だいこん	牛 乳 小麦胚芽クッキー	クリーミーミルク クラッカー
10 木	酢豚 はるさめサラダ クロロール	クロロール かたくり粉 さとう 油 はるさめ(乾) すりごま(白)	豚もも肉 ロースハム	しょうが パイン缶 にんじん キャベツ たまねぎ みかん缶 青ピーマン きゅうり 干し椎茸 たけのこ缶	牛 乳 ポーロ	ヨーグルト ビスケット
11 金	魚の梅煮 うどん汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう 干しうどん(乾) 一口ゼリー	さかな かまぼこ 削り節	梅干し しょうが にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう	牛 乳 チーズ菓子	【鏡開き】 お茶 ぜんざい
12 土	【保育参加】 <b>げんきにあそぼ (おみやげパン)</b>				牛 乳 レーズンクッキー	
14 月	えびとにらの炒り豆腐 中華スープ ごはん	米 油 ごま油 さとう	豆腐 むきえび 卵 ベーコン	にんじん しめじ さやえんどう グリーンピース(冷凍) たまねぎ にら 干し椎茸 はくさい	もも缶	野菜果汁 バームクーヘン
15 火	魚のごまチーズ揚げ キャベツのスープ煮 食パン	食パン 小麦粉 かたくり粉 黒ごま 油	白身魚 粉チーズ 卵 ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	牛 乳 ウエハース	牛 乳 あられ みかん
16 水	かぶとつくねの煮物 納豆あえ ごはん	米 かたくり粉 さとう	鶏ひき肉 卵 削り節 納豆 花かつお	さやえんどう かぶ にんじん しめじ ほうれんそう もやし	牛 乳 おかき	牛 乳 いも切干し
17 木	シーフードカレー マカロニサラダ 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク	しょうが きゅうり 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) りんご	牛 乳 ポップコーン	牛 乳 ごませんべい
18 金	ホットドッグ クリームコーンスープ みかん パターロール	バターロール マーガリン さとう	ウィンナー スキムミルク 牛乳	キャベツ クリームコーン缶 にんじん たまねぎ パセリ みかん	発酵乳 豆おかき	お茶 香菊だんご
19 土	【家族ふれあいの日】 みそラーメン フルーツゼリー	中華めん(生) フルーツゼリー	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	牛 乳 のり巻きせんべい	
21 月	切干大根の煮付け 北海みそ汁 ごはん	米 油 さとう じゃがいも	鶏肉もも肉 煮干し 油揚げ 刻み昆布 削り節 鮭(皮なし) 豆腐	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 かりんとう	牛 乳 クリームパン
22 火	いかバーグ シイタケとささみのスープ ミルクロール	ミルクロール パン粉(乾燥) 油 さとう かたくり粉	白身魚すり身 いか(胴) 卵 鶏肉ささ身	葉ねぎ もやし しょうが ブロッコリー 干し椎茸 ほうれんそう にんじん	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 カステラ
23 水	わかめごはん 五目大豆 合わせみそ汁 ごはん	米 白ごま 板こんにゃく さとう	しらす干し 干しわかめ 大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節	にんじん えのきたけ れんこん 葉ねぎ さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ だいこん	牛 乳 小麦胚芽クッキー	クリーミーミルク クラッカー
24 木	酢豚 はるさめサラダ クロロール	クロロール かたくり粉 さとう 油 はるさめ(乾) すりごま(白)	豚もも肉 ロースハム	しょうが パイン缶 にんじん キャベツ たまねぎ みかん缶 青ピーマン きゅうり 干し椎茸 たけのこ缶	牛 乳 ポーロ	ヨーグルト ビスケット
25 金	開化煮 わかめとしらすの酢の物 ごはん	米 油 じゃがいも さとう	牛肉 卵 生わかめ しらす干し	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 クッキー	牛 乳 あんまん
26 土	【なかよし保育】 あんかけうどん チーズ 味付け煮干	うどん(生) かたくり粉	鶏胸肉 削り節 チーズ 味付け煮干	にんじん はくさい たけのこ缶 しめじ 根菜ねぎ	牛 乳 レーズンクッキー	
28 月	えびとにらの炒り豆腐 中華スープ ごはん	米 油 ごま油 さとう	豆腐 むきえび 卵 ベーコン	にんじん しめじ さやえんどう グリーンピース(冷凍) たまねぎ にら 干し椎茸 はくさい	もも缶	野菜果汁 バームクーヘン
29 火	きのこスパゲティ コンソメスープ ロールパン	ロールパン スパゲティ 油 バター	鶏肉もも肉 刻み肉	青ピーマン にんじん にんにく コーン缶 たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 ココアクッキー
30 水	かぶとつくねの煮物 納豆あえ ごはん	米 かたくり粉 さとう	鶏ひき肉 卵 削り節 納豆 花かつお	さやえんどう かぶ にんじん しめじ ほうれんそう もやし	牛 乳 おかき	牛 乳 いも切干し
31 木	【誕生会】さけごはん ささみの磯揚げ すまし汁 ごはん	米 油 白ごま 小麦粉 ぶ	鮭(皮なし) 卵 鶏ささ身 あおのり 生わかめ 削り節	さやえんどう たまねぎ にんじん みつば	牛 乳 おこし	紅茶 ケーキ

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。

【ふれあいの日】の献立は人数により変更する場合があります。

