

# 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 火	【おめでとう会】 手巻きごはん すまし汁 厚焼きだまご フルーツゼリー	米 心 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 ポップコーン	
6 水	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	鶏もも肉 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 しめじ たまねぎ 葉ねぎ	りんごジュース チーズ菓子	お 茶 どら焼き
7 木	カレーライス フルーツヨーグルト ごはん	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク プレーンヨーグルト	にんにく りんご しょうが パイン缶 たまねぎ 干しぶどう にんじん グリンピース冷凍 みかん缶	牛 乳 あられ	豆乳いちご クッキー
8 金	開化煮 はるさめサラダ クロロール	クロロール 油 じゃがいも さとう はるさめ(乾) すりごま(白)	牛肉 卵 ちくわ	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース冷凍 赤ピーマン コーン缶	ヨーグルト	お 茶 ぜんざい 【園内鏡開き】
9 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	
12 火	かぶのクリームシチュー りんごサラダ バターロール	バターロール 油 バター 小麦粉 サラダ油 さとう	ウィンナー スキムミルク	かぶ りんご たまねぎ きゅうり にんじん コーン缶 しめじ ブロッコリー キャベツ	プリン	野菜果汁 フレークバー
13 水	魚の味噌煮 すまし汁 りんご ごはん	米 板こんにゃく さとう	さかな 豆腐 削り節	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ りんご	牛 乳 かりんとう	牛 乳 ビスケット
14 木	魚の甘酢あんかけ 中華スープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 かたくり粉 さとう 油	白身魚 ベーコン	にんじん もやし たまねぎ コーン缶 たけのこ缶 葉ねぎ 青ピーマン 根菜ねぎ はくさい	牛 乳 クラッカー	クリーミーミルク のり巻きせんべい
15 金	こぎつねうどん ささみの磯揚げ ごはん	米 うどん(生) 油 小麦粉	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根菜ねぎ ほうれんそう 干し椎茸 キャベツ	牛 乳 パイ菓子	オレンジジュース ラスク
16 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				野菜果汁 せんべい	
18 月	八宝菜 中華サラダ 麦ごはん	米 白ごま 麦 油 かたくり粉 ごま油 さとう	豚もも肉 いか むきえび うずら卵 ロースハム 干わかめ	にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ はくさい みかん缶 チンゲンサイ たけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ワッフル
19 火	いかバーグ ミネストローネ 食パン	食パン マカロニ パン粉(乾燥) 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	白身魚すり身 いか(鯛) 卵 ウィンナー	葉ねぎ トマト しょうが パセリ もやし にんじん セロリー たまねぎ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 パイ菓子
20 水	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	鶏もも肉 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 しめじ たまねぎ 葉ねぎ	りんごジュース チーズ菓子	お 茶 どら焼き
21 木	カレーライス フルーツヨーグルト ごはん	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク プレーンヨーグルト	にんにく りんご しょうが パイン缶 たまねぎ 干しぶどう にんじん グリンピース冷凍 みかん缶	牛 乳 あられ	豆乳いちご クッキー
22 金	開化煮 はるさめサラダ クロロール	クロロール 油 じゃがいも さとう はるさめ(乾) すりごま(白)	牛肉 卵 ちくわ	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース冷凍 赤ピーマン コーン缶	ヨーグルト	お茶 ぜんざい
23 土	【なかよし保育】 焼きそば フルーツゼリー	蒸し中華めん 油 フルーツゼリー	豚もも肉 いか あおのり 花かつお	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	牛 乳 せんべい	
25 月	かぶとつくねの煮物 なめこ汁 麦ごはん	米 麦 かたくり粉 さとう	鶏ひき肉 卵 削り節 豆腐 生わかめ	さやえんどう かぶ にんじん しめじ なめこ 根菜ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 カステラ
26 火	かぶのクリームシチュー りんごサラダ バターロール	バターロール 油 バター 小麦粉 サラダ油 さとう	ウィンナー スキムミルク	かぶ りんご たまねぎ きゅうり にんじん コーン缶 しめじ ブロッコリー キャベツ	プリン	野菜果汁 フレークバー
27 水	うの花炒り かき玉汁 一口ゼリー ごはん	米 油 さとう かたくり粉 一口ゼリー	むきえび 卵 ちくわ うの花 油揚げ 削り節	にんじん みつば 干し椎茸 葉ねぎ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	牛 乳 パームクーヘン	牛 乳 あんパン
28 木	魚の甘酢あんかけ 中華スープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 かたくり粉 さとう 油	白身魚 ベーコン	にんじん もやし たまねぎ コーン缶 たけのこ缶 葉ねぎ 青ピーマン 根菜ねぎ はくさい	牛 乳 クラッカー	クリーミーミルク のり巻きせんべい
29 金	【誕生会】みそカツ わかめスープ みかん ごはん	米 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 さとう すりごま(白)	豚ひれ肉 卵 豆腐 生わかめ	キャベツ しめじ もやし 根菜ねぎ にんじん みかん	牛 乳 ごませんべい	紅 茶 ケーキ
30 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				野菜果汁 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。

