


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
6 月	【おめでどう会】 そぼろどんぶり みそ汁 フルーツゼリー 麦ごはん	米 麦 さとう かたくり粉 油 フルーツゼリー	鶏ひき肉 卵 刻みのり 豆腐 生わかめ 煮干し	さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お 茶 ほんせんべい	牛 乳 チーズ菓子
7 火	ホットドッグ 白菜のクリームスープ 味付け煮干 ロールパン	ロールパン マーガリン バター クラッカー	ウィンナー 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 味付け煮干	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ グリーンピース(冷凍)	牛 乳 ウエハース	ヤクルト みかん ごぼうチップス
8 水	魚の味噌煮 うどん汁 みかん ごはん	米 板こんにゃく さとう 干しうどん(乾)	さかな かまぼこ 生わかめ 削り節	しょうが にんじん しめじ たまねぎ 葉ねぎ みかん	牛 乳 あられ	豆 乳 ラスク
9 木	シーフードカレー フルーツヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク プレーンヨーグルト	しょうが りんご にんにく 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 クラッカー	お 茶 みそ煮おでん
10 金	キャベツのミルクスパ コンソメスープ 味付け煮干 バターロール	バターロール バター ス/ヴティ じゃがいも	ウィンナー 牛乳 味付け煮干	キャベツ グリンピース(冷凍) にんじん にんにく/パセリ たまねぎ コーン缶	牛 乳 ごませんべい	お 茶 【鎮開き】 ぜんざい
11 土	【父親保育参加】 げんきにあそぼ (おみやげ)				フルーツゼリー	
14 火	ポークビーンズ わかめサラダ レズンロール	レズンロール じゃがいも 油 さとう ごま油	大豆(水煮) 豚もも肉 コースハム 生わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース (冷凍) キャベツ コーン缶	牛 乳 クッキー	牛 乳 マカロニ安倍川
15 水	生揚げのみそ炒め 中華スープ チーズ ごはん	米 油 さとう	生揚げ 豚もも肉 チーズ	たまねぎ ほうれんそう 赤ピーマン にんじん 青ピーマン 生椎茸 たけのこ缶 もやし にんにく葉ねぎ	りんごジュース チーズ菓子	野菜果汁 のり巻きせんべい
16 木	ゆかりごはん ししゃもフライ 野菜スープ煮 ごはん	米 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも	白身魚 卵 ベーコン	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ	牛 乳 ビスケット	お 茶 いも切干し 塩せんべい
17 金	いかと里芋の煮付け 豚汁 ごはん	米 さといも さとう 板こんにゃく	いか 豚もも肉 豆腐 油揚げ 削り節	だいこん にんじん たけのこ缶 さやえんどう ごぼう 葉ねぎ	牛 乳 かりんとう	りんご おかき
18 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 クッキー	
20 月	カレー肉じゃが ゴマあえ ごはん	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 すりごま(白)	豚もも肉 削り節 ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい	牛 乳 卵ポーロ	牛 乳 かりんとう
21 火	ホットドッグ 白菜のクリームスープ 味付け煮干 ロールパン	ロールパン マーガリン バター クラッカー	ウィンナー 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 味付け煮干	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ グリーンピース(冷凍)	牛 乳 ウエハース	ヤクルト みかん ごぼうチップス
22 水	魚の味噌煮 うどん汁 みかん ごはん	米 板こんにゃく さとう 干しうどん(乾)	さかな かまぼこ 生わかめ 削り節	しょうが にんじん しめじ たまねぎ 葉ねぎ みかん	牛 乳 あられ	豆 乳 ラスク
23 木	シーフードカレー フルーツヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク プレーンヨーグルト	しょうが りんご にんにく パイン缶 たまねぎ 干しぶどう にんじん グリーンピース(冷凍) みかん缶	牛 乳 クラッカー	お 茶 いも切干し 塩せんべい
24 金	キャベツのミルクスパ コンソメスープ 味付け煮干 バターロール	バターロール バター ス/ヴティ じゃがいも	ウィンナー 牛乳 味付け煮干	キャベツ グリンピース(冷凍) にんじん にんにく パセリ たまねぎ コーン缶	牛 乳 ごませんべい	お 茶 ぜんざい
25 土	【なかよし保育】 煮こみうどん プリン	うどん(生) プリン	鶏胸肉 油揚げ 削り節	かぼちゃ にんじん 干し椎茸 根菜ねぎ	牛 乳 パイ菓子	
27 月	ひじきの炒め煮 かき玉汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう かたくり粉 一口ゼリー	鶏もも肉 ひじき 揚げはん 削り節 豆腐 卵	たけのこ缶 みつば にんじん 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ えのきだけ	牛 乳 塩せんべい	ヨーグルト ごませんべい
28 火	まさご揚げ 春雨スープ クロロール	クロロール かたくり粉 油 はるさめ(乾)	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 しらす干し 卵	にんじん 青ピーマン もやし チンゲンサイ たまねぎ	牛 乳 コーンフレーク	牛 乳 手作りクッキー
29 水	生揚げのみそ炒め 中華スープ チーズ ごはん	米 油 さとう	生揚げ 豚もも肉 チーズ	たまねぎ ほうれんそう 赤ピーマン にんじん 青ピーマン 生椎茸 たけのこ缶 もやし にんにく葉ねぎ	りんごジュース チーズ菓子	野菜果汁 のり巻きせんべい
30 木	【誕生会】 ツナとごぼうの混ぜごはん えびの夫ぶら すまし汁 ごはん	米 ふごま油 さとう 白ごま 小麦粉 油	ツナ缶 えび 卵 削り節	ごぼう にんじん みつば コーン缶 さやいんげん ブロッコリー たまねぎ	牛 乳 おかき	紅 茶 クーキ
31 金	ポークビーンズ わかめサラダ レズンロール	レズンロール じゃがいも 油 さとう ごま油	大豆(水煮) 豚もも肉 コースハム 生わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ コーン缶	牛 乳 かりんとう	牛 乳 りんごドーナッツ

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。

