

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 金	【おめでとう会・12時降園】 そばろどんぶり みそ汁 フルーツゼリー ごはん	米 さとう かたくり粉 油 さといも フルーツゼリー	鶏ひき肉 卵 刻みのり 豆腐 削り節	グリーンピース(冷凍) だいこん にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	
6 土	【保育参加】 げんきにあそぼ (おみやげ)				牛 乳 あられ	
9 火	みそ煮おでん ツナあえ 麦ごはん	米 すりごま(白) 麦 さといも 板こんにゃく さとう ごま油	生揚げ 鶏もも肉 削り節 ツナ缶	だいこん キャベツ にんじん もやし	牛 乳 おこし	牛 乳 ★肉まん風蒸しパン
10 水	筑前煮 白みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 煮干し	にんじん ごぼう たけのこ缶 れんこん 干し椎茸 さやえんどう こまつな だいこん	牛 乳 クッキー	牛 乳 パイ菓子
11 木	ポークサンド ミネストローネ チーズ 食パン	食パン さとう かたくり粉 油	豚もも肉 ベーコン チーズ	キャベツ にんじん かぶ セロリー たまねぎ パセリ トマト缶詰(ダイス)	牛 乳 かりんとう	お 茶 ★ぜんざい
12 金	ゆかりごはん ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう ぶ	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節	ゆかり粉 にんじん さやえんどう 干し椎茸 はくさい たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 クッキー
13 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 クラッカー	
15 月	鮭グラタン風シチュー フレンチサラダ バターロール	ロールパン サラダ油 油 さとうバター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鮭(皮なし) 生クリーム チーズ スキムミルク	パセリ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 ビスケット	発酵乳 ★ドライフルーツケーキ
16 火	魚の味噌煮 けんちん汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう 一口ゼリー	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	お 茶 みかん	野菜果汁 ★じゃこボール
17 水	豆腐の落とし揚げ 野菜スープ ごはん	米 かたくり粉 油 じ ゃがいも	豚ひき肉 しぼり豆腐 卵 ウィンナー	クリームコーン缶 コーン缶 葉ねぎ ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	牛 乳 クッキー	牛 乳 ★フルーツカステラ
18 木	シーフードカレー ハムサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 バター 小麦粉 麦 さとう じゃがいも 白ごま 油	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク ローズハム	しょうが にんじん たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ グリーンピース(冷凍) キャベツ	お 茶 ウエハース	牛 乳 塩せんべい
19 金	いわしのハンバーグ風 わかめスープ ごはん	米 パン粉(乾燥) 油 白ごま	いわしすり身 卵 牛乳 生わかめ	しょうが 葉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ もやし	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 かりんとう
20 土	【なかよし保育】 焼きそば 発酵乳	蒸し中華めん 油	豚もも肉 いか あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	牛 乳 あられ	
22 月	みそ煮おでん ツナあえ 麦ごはん	米 すりごま(白) 麦 さといも 板こんにゃく さとう ごま油	生揚げ 鶏もも肉 削り節 ツナ缶	だいこん キャベツ にんじん もやし	牛 乳 おこし	豆 乳 クッキー他防災食
23 火	白菜のあんかけご飯 ばんさんすう フルーツゼリー ごはん	米 フルーツゼリー 油 ごま油 かたくり粉 はるさめ(乾) さとう	豚もも肉 ロースハム	はくさい にんじん たまねぎ しめじ もやし きゅうり	牛 乳 おかき	牛 乳 ★黒ごまマフィン
24 水	筑前煮 白みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 煮干し	にんじん ごぼう たけのこ缶 れんこん 干し椎茸 さやえんどう こまつな だいこん	牛 乳 クッキー	牛 乳 ★肉まん風蒸しパン
25 木	いかと里芋の煮付け 合わせみそ汁 ごはん	米 さといも さとう	いか 豆腐 削り節	だいこん にんじん さやえんどう しめじ たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 野菜せんべい	お 茶 ★五平餅
26 金	【誕生会】吹き寄せご飯 鶏のから揚げ すまし汁 ごはん	米 糸こんにゃく 油 かたくり粉 ぶ	油揚げ 削り節 鶏もも肉 生わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう 葉ねぎ 干し椎茸 しょうが もやし だいこん	牛 乳 塩せんべい	紅 茶 ケーキ
27 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 のりせんべい	
29 月	ミートソースパゲティ コンソメスープ ロールパン	ロールパン スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷凍) はくさい コーン缶 パセリ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ★ごぼうチップス
30 火	魚の味噌煮 けんちん汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう 一口ゼリー	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	お 茶 ポンせんべい	牛 乳 ★きなこドーナツ
31 水	鮭グラタン風シチュー フレンチサラダ バターロール	ロールパン サラダ油 油 さとうバター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鮭(皮なし) 生クリーム チーズ スキムミルク	パセリ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 ウエハース	みかん おかき

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。
 おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

