

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】厚焼き卵 手巻きゆかりごはん すまし汁 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	発酵乳 	
6 土	きのこのクリームスパ みかん	スパゲティ バター	ベーコン スキムミルク	たまねぎ しめじ えのきだけ にんにく パセリ みかん	牛 乳 クラッカー	
9 火	カレーライス スパゲティサラダ 麦ごはん	米 麦 じゃがいも 油 スパゲティ 小麦粉 バター	豚も肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ コーン缶 にんじん グリーンピース(冷凍) しょうが にんにく きゅうり	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 ラスク
10 水	魚のごまチーズ揚げ 煮やっこ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 かたくり粉 黒ごま 油 さとう さといも	白身魚 粉チーズ 卵 豆腐 鶏肉もも肉	キャベツ にんじん ごぼう 干し椎茸 グリンピース(冷凍)	牛 乳 のり巻きせんべい	ミルク ごませんべい
11 木	【鏡びらき】 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	フルーツゼリー	お 茶 ぜんざい
12 金	中華炒め きのこ和え ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	いか むきえび 豚も肉 ほたて水煮缶詰	たまねぎ しょうが 赤ピーマン ほうれんそう きくらげ(乾) しめじ チンゲンサイ にんじん たけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 チョコクリームサンド
13 土	【家族ふれあいの日】 卵とじうどん フルーツゼリー	うどん(生) フルーツゼリー	鶏ささ身 卵 かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 根深ねぎ	牛 乳 ビスケット	
15 月	いかバーグ ポークビーンズ レーズンロール	レーズンロール 油さとう パン粉(乾燥) かたくり粉 じゃがいも	白身魚すり身 いか(胴) 卵 大豆(水煮) 豚も肉	葉ねぎ しょうが もやし たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍)	牛 乳 ポーロ	りんごジュース チーズ菓子
16 火	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 豚も肉 豆腐 油揚げ 削り節	だいこん えのきだけ にんじん 葉ねぎ たけのこ缶 さやえんどう ごぼう たまねぎ	牛 乳 みかん	牛 乳 バームクーヘン
17 水	えびとにらの炒り豆腐 中華スープ バターロール	バターロール 油 さとう ごま油	むきえび 豆腐 卵 ベーコン	にんじん きくらげ(乾) たまねぎ にら 干し椎茸 さやえんどう はくさい	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ツナマヨ蒸しパン
18 木	五目大豆 うどん汁 いちご 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく さとう 干しうどん(乾)	大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節 かまぼこ	にんじん ほうれんそう れんこん いちご さやえんどう 干し椎茸 しめじ たまねぎ	牛 乳 かりんとう	ミルク カステラ
19 金	香り焼きそば わかめスープ ヨーグルト クロワッサン	クロワッサン 蒸し中華めん 油 ごま油 白ごま	豚も肉 いか 豆腐 生わかめ ヨーグルト	しょうが 赤ピーマン にんにく にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし にら	もも缶	牛 乳 ワッフル
20 土	【なかよし保育】 きのこのクリームスパ みかん	スパゲティ バター	ベーコン スキムミルク	たまねぎ しめじ えのきだけ にんにく パセリ みかん	牛 乳 クラッカー 	
22 月	豚カツと野菜ソース コンソメスープ クロロール	クロロール 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 バター じゃがいも	豚ひれ肉 卵	たまねぎ 青ピーマン トマトジュース(無塩) にんじん コーン缶 パセリ	牛 乳 芋かりんとう	発酵乳 パイ菓子
23 火	煮魚 白みそ汁 みかん ごはん	米 さとう 板こんにゃく じゃがいも	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ みかん	牛 乳 ウエハース	牛 乳 りんご
24 水	ホットドッグ クリームコンスープ 味付け煮干 ロールパン	ロールパン マーガリン さとう	ウィンナー スキムミルク 牛乳 味付け煮干	キャベツ クリームコーン缶 にんじん たまねぎ パセリ	牛 乳 あられ	お 茶 春菊だんご
25 木	【誕生会】 チャーハン わかさぎのカレー風味 すまし汁 発酵乳 ごはん	米 油 かたくり粉 ぶ	焼き豚 わかさぎ 豆腐 生わかめ 削り節 発酵乳	たまねぎ 葉ねぎ にんじん 青ピーマン コーン缶 もやし しめじ	牛 乳 クラッカー 	紅 茶 ケーキ 
26 金	中華炒め きのこ和え ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	いか むきえび 豚も肉 ほたて水煮缶詰	たまねぎ しょうが 赤ピーマン ほうれんそう きくらげ(乾) しめじ チンゲンサイ にんじん たけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 チョコクリームサンド
27 土	【家族ふれあいの日】 卵とじうどん フルーツゼリー	うどん(生) フルーツゼリー	鶏ささ身 卵 かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 根深ねぎ	牛 乳 ビスケット	
29 月	いかバーグ ポークビーンズ レーズンロール	レーズンロール 油さとう パン粉(乾燥) かたくり粉 じゃがいも	白身魚すり身 いか(胴) 卵 大豆(水煮) 豚も肉	葉ねぎ しょうが もやし たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍)	牛 乳 ポーロ	りんごジュース チーズ菓子
30 火	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 豚も肉 豆腐 油揚げ 削り節	だいこん えのきだけ にんじん 葉ねぎ たけのこ缶 さやえんどう ごぼう たまねぎ	牛 乳 みかん	牛 乳 バームクーヘン
31 水	えびとにらの炒り豆腐 中華スープ バターロール	バターロール 油 さとう ごま油	むきえび 豆腐 卵 ベーコン	にんじん きくらげ(乾) たまねぎ にら 干し椎茸 さやえんどう はくさい	牛 乳 ビスケット	お 茶 ぜんざい

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。

