

7年度

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	月	【おめでとう会】 とり南はん フルーツゼリー	干しうどん フルーツゼリー	鶏むね肉 わかめ	にんじん たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ	お茶 おかき	
6	火	チキンカレー コーンサラダ 麦ごはん	こめ 麦 油 マヨネーズ バター じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	お茶 チーズ	お茶 あられ
7	水	鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう すりごま マヨネーズ	鶏もも肉 ひじき	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ グリンピース トマト缶 きゅうり にんじん コーン	お茶 のり巻きせんべい	牛乳 ウエハース
8	木	ゆかりごはん 豆腐の炒め物 さつまい ごはん	こめ 油 さとう さつまいも	しほり豆腐 豚もも肉 花かつお 鶏もも肉	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ ごぼう だいこん 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 ★きな粉揚げパン
9	金	魚のみそ煮 田舎汁 一口ゼリー ごはん	こめ さとう 糸こんにゃく さといも 一口ゼリー	さかな 油揚げ	しょうが だいこん えのきだけ にんじん はくさい 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	お茶 ★ぜんざい
10	土	父親保育参加					
13	火	トマトソースハンバーグ コンソメスープ 食パン	食パン 油 パン粉 かたくり粉 じゃがいも	豚ひき肉 たまご とうふ ウインナー	たまねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	お茶 かりんとう	牛乳 ラスク
14	水	すき焼き風煮 小松菜のナムル ごはん	こめ ごま油 さとう 糸こんにゃく 白ごま	豚もも肉 焼き豆腐	はくさい えのきだけ もやし 根深ねぎ こまつな にんじん	プリン	お茶 肉まん
15	木	豚肉の中華炒め わかめスープ ごはん	こめ 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ はくさい えのきだけ もやし にんじん	牛乳 ビスケット	牛乳 ★イチゴ蒸しパン
16	金	筑前煮 白みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう 糸こんにゃく	鶏もも肉 とうふ わかめ	にんじん ごぼう だけのこ れんこん 干し椎茸 たまねぎ さやえんどう こまつな	牛乳 チーズ菓子	牛乳 こませんべい
17	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします			牛乳 ボン菓子	
19	月	チキンカレー コーンサラダ 麦ごはん	こめ 麦 油 マヨネーズ バター じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	お茶 クラッカー	お茶 のり巻きせんべい
20	火	魚フライ 白菜スープ クロロール 小麦粉	クロロール 油 パン粉 小麦粉	さかな ロースハム	ブロッコリー はくさい たまねぎ にんじん コーン	お茶 野菜せんべい	お茶 ★五平餅
21	水	里芋と肉の揚げ煮 春雨スープ ごはん	こめ 油 さとう かたくり粉 さといも はるさめ	鶏もも肉 ロースハム	にんじん グリンピース チンゲンサイ はくさい さやえんどう	牛乳 ウエハース	★ココアミルク クッキー
22	木	うの花炒り みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう	鶏むね肉 ちくわ うの花 油揚げ わかめ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん 根深ねぎ	フルーツゼリー	牛乳 おかき
23	金	そぼろどんぶり 合わせみそ汁 ヨーグルト	こめ 油 さとう かたくり粉	鶏むね肉 たまご わかめ ヨーグルト	グリンピース たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	お茶 ぼんせんべい	牛乳 塩せんべい
24	土	【なかよし保育】	おたのしみランチ			お茶 こませんべい	
26	月	すき焼き風煮 小松菜のナムル ごはん	こめ ごま油 さとう 糸こんにゃく 白ごま	豚もも肉 焼き豆腐	はくさい えのきだけ もやし 根深ねぎ こまつな にんじん	牛乳 あられ	牛乳 かりんとう
27	火	魚のカレー揚げ みそ汁 ごはん	こめ 油 小麦粉	さかな わかめ	もやし たまねぎ だいこん 根深ねぎ	ヨーグルト	牛乳 パイ菓子
28	水	鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう すりごま マヨネーズ	鶏もも肉 ひじき	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ グリンピース トマト缶 きゅうり にんじん コーン	お茶 ボン菓子	牛乳 ★ごぼうチップス
29	木	【誕生会】 手巻きちらし 鶏のから揚げ すまし汁 ごはん	こめ さとう 油 かたくり粉 ふ	鶏もも肉 油揚げ わかめ きざみのり	にんじん 干し椎茸 さやいんげん もやし たまねぎ 三つ葉 しょうが	お茶 のり巻きせんべい	紅茶 ケーキ
30	金	筑前煮 白みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう 糸こんにゃく	鶏もも肉 とうふ わかめ	にんじん ごぼう だけのこ れんこん 干し椎茸 たまねぎ さやえんどう こまつな	ミルクプリン *	牛乳 クラッカー
31	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします			牛乳 おこし	

今月生まれの子には誕生会の日におやつの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♪

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。

