

1月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1 冬季休園	2 冬季休園	3 冬季休園	4 豚汁うどん 豚肉・切干大根・玉ねぎ・白ねぎ・人参・乾麺・三温糖・みりん・みそ・しょうゆ・塩・油 しらす和え キャベツ・わかめ・コーン・ちりめんじゃこ・しょうゆ おにぎり チーズ かつお・しょうゆ
		6 里芋ごはん 豚ミンチ・里芋・ねぎ・ごま・三温糖・しょうゆ ぶりの照り焼き ぶり・酒・みりん・しょうゆ・塩麹 紅白なます 大根・金時人参・柚子・すし酢・塩 清汁 ほうれん草・白菜・しょうゆ・塩	7 豚肉の生姜焼き 豚肉・しめじ・玉ねぎ・生姜・みりん・しょうゆ・油 じゃこ炒め れんこん・人参・ちりめんじゃこ・三温糖・しょうゆ・ごま油 黒豆ポテトサラダ 黒豆・さつまいも・じゃがいも・水菜・マヨレ・塩麹・塩 七草汁 七草・油揚げ・みそ	8 鶏肉の柚庵焼き 鶏もも肉・柚子・酒・三温糖・しょうゆ ごぼうのごま煮 ごぼう・人参・酢・みりん・しょうゆ・ごま油 ツナ和え ブロッコリー・カリフラワー・コーン・ツナ・しょうゆ 清汁 キャベツ・白ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩	9 たいよう お弁当 白身魚のバター醤油焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・バター・片栗粉 マカロニのケチャップ炒め マカロニ・玉ねぎ・エリンギ・三温糖・バルサミコ酢・ケチャップ・しょうゆ・オリーブ油 かぶのかつお和え かぶ・小松菜・人参・かつお・しょうゆ みそ汁 里芋・もやし・みそ
13 成人の日	14 食パン 牛乳 食パン・ジャム	15 黒糖ビスケット りんご 牛乳 小麦粉・黒砂糖・塩・油・豆乳	9 たいよう お弁当 きつねおにぎり みかん チーズ 油揚げ・三温糖・みりん・しょうゆ 10 トクゼンざい 牛乳 ゆであずき缶・トク・三温糖・塩	11 おにぎり りんご ゆかり粉	
20 ハリハリわかめごはん わかめ・切干大根・人参・みりん・しょうゆ 鯖のねぎ生姜焼き 鯖・生姜・ねぎ・酒・みりん・しょうゆ マヨドレ和え ほうれん草・もやし・人参・マヨドレ・しょうゆ 清汁 キャベツ・なめこ・しょうゆ・塩	21 かぜ 1グループ お弁当 手羽中の南部焼き 鶏手羽中・酒・みりん・しょうゆ・ごま・黒ごま 甘辛炒め ごぼう・つきこんにやく・しめじ・三温糖・しょうゆ・ごま油 磯辺和え チンゲン菜・白菜・人参・焼きのり・しょうゆ みそ汁 もずく・玉ねぎ・麩・みそ	22 お泊り保育 白身魚の春巻き 白身魚・水菜・スライスチーズ・春巻きの皮・みそ・三温糖・みりん・しょうゆ あらめ煮 あらめ・れんこん・三温糖・しょうゆ ゆかり和え カリフラワー・かぶ・かぶ菜・人参・ゆかり粉・しょうゆ 清汁 長芋・ほうれん草・しょうゆ・塩	23 お泊り保育 さとじゃがバーグ 豚肉・里芋・じゃがいも・ごま・片栗粉・塩麹・三温糖・しょうゆ 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三温糖・しょうゆ・塩 土佐酢和え 小松菜・キャベツ・人参・すし酢・酢・しょうゆ・かつお スープ もやし・えのき・春雨・しょうゆ・塩・コンソメ	17 そら お弁当 白身魚のみそマヨ焼き 白身魚・みりん・みそ・マヨドレ・しょうゆ ミートポテト じゃがいも・豚ミンチ・玉ねぎ・ホールトマト・三温糖・しょうゆ・オリーブ油 ブロッコリーのさっぱり和え ブロッコリー・えのき・すし酢・酢・しょうゆ スープ れんこん・もやし・人参・しょうゆ・塩・コンソメ	18 おにぎり りんご かつお・しょうゆ
27 れんこんごはん れんこん・ツナ・コーン・みりん・しょうゆ・ごま油 鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・塩麹・みりん・しょうゆ・青のり ごまマヨ和え ほうれん草・春菊・えのき・人参・ごま・マヨドレ・しょうゆ 清汁 大根・わかめ・豆腐・しょうゆ・塩	28 かぜ 2グループ お弁当 豚肉のしぐれ煮 豚肉・しめじ・つきこんにやく・生姜・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 厚揚げ煮 厚揚げ・人参・三温糖・しょうゆ 酢の物 小松菜・白菜・人参・すし酢・酢・しょうゆ みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・みそ	29 鮭の照り焼き 鮭・酒・みりん・しょうゆ 春雨の麻婆炒め 春雨・豚ミンチ・ニラ・もやし・酒・三温糖・しょうゆ・油 ポン酢和え チンゲン菜・玉ねぎ・人参・かぼす果汁・しょうゆ 清汁 キャベツ・かぶ・しょうゆ・塩	30 豚肉のトマト煮 豚肉・大豆・エリンギ・ホールトマト・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・オリーブ油 ブロッコリー炒め ブロッコリー・コーン・三温糖・しょうゆ・油 あっさりポテトサラダ じゃがいも・水菜・人参・三温糖・酢・塩・油 スープ ごぼう・白菜・しょうゆ・塩・コンソメ	17 そら お弁当 おすし かんぴょう・人参・畑菜・ちりめんじゃこ・油揚げ・すし酢・三温糖・しょうゆ 鶏肉のコーンクリーム煮 鶏もも肉・白菜・チンゲン菜・クリームコーン・コンソメ・塩 スパゲティサラダ スパゲティ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・マヨレ・塩 トク汁 トク・ごぼう・金時人参・みつば・白みそ・みそ	25 豚丼 豚肉・生姜・キャベツ・ニラ・玉ねぎ・しめじ・酒・三温糖・しょうゆ・油 清汁 じゃがいも・人参・しょうゆ・塩
27 チーズ蒸しパン 牛乳 小麦粉・三温糖・BP・牛乳・油・チーズ	28 かぜ 2グループ お弁当 豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・コーンスターチ・三温糖	29 ゆかりせんべい りんご 牛乳 白玉粉・絹豆腐・三温糖・ゆかり粉・ごま	30 おにぎり いよかん チーズ ちりめんじゃこ・大根葉・しょうゆ・ごま油	31 白身魚の香り焼き 白身魚・生姜・塩麹・みりん・しょうゆ・ごま油・片栗粉 大根と油揚げの煮物 大根・油揚げ・人参・三温糖・みりん・しょうゆ 梅肉和え 小松菜・もやし・わかめ・梅肉・しょうゆ みそ汁 里芋・れんこん・白ねぎ・みそ	25 おにぎり りんご ゆかり粉

乳児の朝おやつ
月 牛乳・せんべい
火 牛乳・クラッカー
水 牛乳・野菜バー
木 牛乳・せんべい
金 牛乳・クラッカー
土 牛乳・せんべい

