

1月



献立表



敬親保育園

日曜	うめ組・もも組・ゆり組のおやつ	献立名	主要材料	3時のおやつ
4	牛乳 菓子	ご飯 煮しめ 麩のすまし汁 みかん	鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 里芋 干し椎茸 いんげん 麩 ほうれん草 玉ねぎ	ミルク たい焼き
5	牛乳 菓子	ご飯 たらねぎ南蛮 ほうれん草の白和え れんこんのすまし汁 ゼリー	たら ねぎ 豆腐 ほうれん草 人参 油揚げ しらたき ひじき ごま れんこん 里芋 玉ねぎ いんげん	ミルク カルピスりんごマフィン
6	牛乳 菓子	ロールパン 鶏肉のピカタ 大根サラダ ベーコンスープ パイン 牛乳(きく組～)	鶏肉 卵 チーズ 大根 水菜 人参 コーン 白菜 玉ねぎ しめじ ベーコン	お茶 味噌あんかけうどん
7	牛乳 菓子	ご飯 ぶりの唐揚げ 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	ぶり(たら) 小松菜 人参 もやし 切干大根 ちくわ ごま 豆腐 玉ねぎ 油揚げ わかめ	お茶 七草粥
8	牛乳 菓子	親子丼 小松菜のすまし汁 バナナ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 糸こんにゃく 干し椎茸 小松菜 えのき茸	牛乳 菓子
11	牛乳 菓子	レーズンパン 鮭のタルタル焼き みかんサラダ ごぼうスープ ヤクルト	鮭 タルタルソース みかん キャベツ 小松菜 人参 切干大根 わかめ ごぼう 玉ねぎ ベーコン	お茶 白玉ぜんざい
12	牛乳 菓子	カツカレー ひじきサラダ ゼリー	豚肉 卵 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ セロリ グリーンピース キャベツ ほうれん草 マヨネーズ	ミルク おからマドレーヌ
13	牛乳 菓子	ご飯 さばの塩焼き 大豆煮 かぶのみそ汁 みかん	さば(鮭) 大豆 人参 干し椎茸 こんにゃく いんげん 昆布 かぶ ほうれん草 玉ねぎ 油揚げ	ミルク スパゲティーパン
14	牛乳 バナナ	ご飯 プルコギ 韓国風スープ プリン	牛肉 玉ねぎ 切干大根 チンゲン菜 人参 なら もやし 豆腐 わかめ しめじ コーン	ミルク まんまるじゃが
15	牛乳 菓子	ミートソースドリア えのき茸のスープ パイン	合挽肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ ひじき チーズ えのき茸 大豆 グリンピース	牛乳 小魚のごま和え・ウエハース
17	牛乳 菓子	ご飯 ぶりの照り焼き 金平ごぼう ちくわのすまし汁 チーズ	ぶり(鮭) ごぼう 人参 いんげん こんにゃく ちくわ 玉ねぎ しめじ 春菊	ミルク アメリカンドッグ
18	牛乳 菓子	オムライス 鶏肉の唐揚げ 大根とツナのサラダ ミニゼリー りんご	鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース 卵 大根 水菜 ツナ	ジュース 誕生日ケーキ
19	牛乳 バナナ	ご飯 和風おろしハンバーグ 白菜の海苔和え なめこのみそ汁 プリン	合挽肉 玉ねぎ 人参 セロリ 豆腐 ひじき 卵 大根 白菜 水菜 えのき茸 のり なめこ わかめ	ミルク 原宿ドッグ
20	牛乳 菓子	レーズンパン 豚肉のアップルソース サラダ ブロッコリーのスープ パイン 牛乳(きく組～)	豚肉 りんご 小松菜 キャベツ 人参 切干大根 チーズ マヨネーズ ブロッコリー しめじ 玉ねぎ	お茶 鮭わかめおにぎり
21	牛乳 菓子	ご飯 メルルーサのフライ れんこんサラダ マカロニスープ ヨーグルト	メルルーサ 卵 タルタルソース れんこん ほうれん草 ハム 人参 コーン マカロニ 玉ねぎ ベーコン	ミルク 黒糖ちんすこう
22	牛乳 菓子	みそビビンバ 豆腐の韓国風スープ みかん	合挽肉 キャベツ 小松菜 人参 もやし うずら卵 豆腐 玉ねぎ わかめ なら	牛乳 ドーナツ
24	牛乳 菓子	ご飯 鮭の磯辺揚げ ほうれん草のごま和え れんこんのすまし汁 チーズ	鮭 ほうれん草 もやし えのき茸 人参 切干大根 ごま れんこん 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	ミルク コーンフレークスナック
25	牛乳 菓子	ロールパン ポークジンジャー ツナサラダ ころころスープ パイン 牛乳(きく組～)	豚肉 玉ねぎ ツナ ひじき 小松菜 キャベツ 人参 切干大根 じゃが芋 大豆 グリンピース	お茶 コーンラーメン
26	牛乳 みかん	ご飯 たらねぎのクリームシチュー 白菜のサラダ ゼリー	たら ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ 牛乳 白菜 コーン 水菜 切干大根 ハム	ミルク アップルパイ
27	牛乳 菓子	ご飯 すき焼風煮物 油揚げのみそ汁 りんご	牛肉 豆腐 大根 白菜 人参 えのき茸 ごぼう 干し椎茸 しらたき ねぎ もやし 油揚げ 春菊	ミルク バナナロール
28	牛乳 菓子	ご飯 おでん 里芋のすまし汁 ヨーグルト	鶏肉 大根 こんにゃく がんも うずら卵 里芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草	ミルク ひじきと桜エビのせんべい
29	牛乳 菓子	中華丼 チンゲン菜のスープ バナナ	豚肉 えび 小松菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 卵 しめじ	牛乳 ココアホットケーキ
31	牛乳 菓子	ご飯 豆腐のふんわり揚げ キャベツの和え物 さつま芋のみそ汁 いよかん	豆腐 鶏挽肉 はんぺん ひじき 玉ねぎ 人参 卵 キャベツ しらたき ちくわ さつま芋 白菜 ねぎ	ミルク たこ焼き

献立は変更になる場合があります。

*裏面に食育だよりを掲載しているのでご覧ください。