

《1月の献立表》

日(曜日)	主食	主菜	副菜	汁など	未満児 朝おやつ	全園児 おやつ
月 19	ごはん ビタミン強化米	ポークビーンズ 大豆、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ホールトマト缶、パセリ	春雨とハムのサラダ 春雨、人参、きゅうり、ハム、コーン缶、マヨネーズ	すまし汁 木綿豆腐、えのきたけ、かまぼこ、小ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 ホットケーキ ホットケーキミックス、牛乳、卵、メープルシロップ
	ごはん ビタミン強化米	さつまいもカレーライス 鶏肉、さつまいも、人参、玉ねぎ、カレールウ	大根サラダ 大根、きゅうり、人参、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ	日向夏 日向夏	飲むヨーグルト せんべい	牛乳 クッキー 牛乳、小麦粉、バター、三温糖、卵
水 7,21	ごはん ビタミン強化米	鮭のねぎ味噌焼き 鮭、小ねぎ、人参、味噌	伴三糸 春雨、きゅうり、人参、卵	春の七草味噌汁 七草、大根、人参、しめじ (21日は七草がほうれん草に代わります)	牛乳 バナナ	(以)きなこ団子 (未)きなこおにぎり 牛乳、白玉粉、絹ごし豆腐、きな粉
	ごはん ビタミン強化米	肉じゃが 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん	トマトの甘酢和え トマト、きゅうり、玉ねぎ、パセリ	きのこスープ しいたけ、えのきたけ、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン	牛乳 せんべい	フルーツサンドイッチ (いちご) サンドイッチパン、いちご、生クリーム
金 9,23	ごはん ビタミン強化米	マーボー豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、干しいたけ、しょうが、にんにく	きゅうりとワカメの酢の物 きゅうり、わかめ、人参、もやし、コーン缶	味噌汁 かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、小ねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 スイートポテト さつまいも、バター、牛乳、三温糖、卵
	めん スパゲッティ	ナポリタンスパゲッティ ワインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、粉チーズ	キャベツの中華和え キャベツ、人参、もやし、ツナ缶、コーン缶	バナナ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子 お楽しみおやつ
月 26	ごはん ビタミン強化米	うずらの卵と野菜のカレー煮 ウズラの卵、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、カレー粉	白菜のツナ和え 白菜、人参、もやし、ツナ缶	すまし汁 木綿豆腐、わかめ、えのきたけ、小ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 メロンパンクッキー 牛乳、ホットケーキミックス、卵、グラニュー糖
	ごはん ビタミン強化米	牛肉の柳川風煮物 牛肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しいたけ、小松菜、卵	納豆和え ほうれん草、人参、ひきわり納豆	わかめスープ キャベツ、人参、えのきたけ、わかめ	牛乳 バナナ	ヨーグルトトースト 食パン、ヨーグルト、いちごジャム
水 28	ふりかけ ごはん ビタミン強化米、ふりかけ	煮魚 はまち、しょうが	スパゲッティのツナサラダ サラダスパゲッティ、人参、きゅうり、玉ねぎ、ツナ缶、コーン缶	豚汁 豚肉、大根、人参、里芋、板こんにゃく、油揚げ、小ねぎ	牛乳 クッキー	チーズ饅頭 卵、バター、小麦粉、ベーキングパウダー、クリームチーズ
	ごはん ビタミン強化米	生姜焼き 豚肉、玉ねぎ、人参、りんご、しょうが、にんにく	チーズサラダ ちくわ、チーズ、キャベツ、きゅうり、人参	味噌汁 キャベツ、かぶ、油揚げ、小ねぎ	牛乳 せんべい	わかめおにぎり ビタミン強化米、炊き込みわかめ、ごま
木 15,29	ごはん ビタミン強化米	鶏の甘酢和え 鶏肉、片栗粉、酢、三温糖、しょうゆ	千切り大根の塩昆布サラダ 切干大根、きゅうり、ツナ缶、塩昆布、レモン汁、にんにく	根菜スープ 大根、人参、玉ねぎ、ベーコン、	牛乳 せんべい	牛乳 焼き芋 牛乳、さつまいも
	ごはん ビタミン強化米	親子丼 鶏肉、玉ねぎ、人参、深ねぎ、干しいたけ、卵	きゅうりの浅漬け きゅうり、塩、三温糖、しょうゆ	りんご りんご	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子 牛乳、お楽しみおやつ
誕生会 14	チキンライス ビタミン強化米、鶏肉、玉ねぎ、人参	鶏のマーマレード焼き 鶏肉、しょうが、にんにく、マーマレードジャム	コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、ハム、コーン缶、マヨネーズ	太平燕 豚肉、春雨、白菜、人参、干しいたけ オレンジ	牛乳 ビスコ	飲むヨーグルト バナナマフィン 飲むヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、バター
お弁当の日 5	お弁当の日				お茶 せんべい	ちーず蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、固形チーズ、牛乳

魚の種類など食材調達の都合により変更する場合があります。

調味料など枠の幅の都合で入力を省いている箇所があります。ご了承ください。

