



1月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき保育園
みつき乳児保育園

	献立名	材料名	おやつ
2 (月)		 年始休園 	
3 (火)		 年始休園 	
4 (水)	 お弁当の日  必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。		ソフトせんべい ふりかけおにぎり (米・わかめふりかけ)
5 (木)	ごはん 鶏肉の塩麴焼き きんぴられんこん 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麴・醤油・酒・砂糖・生姜・にんにく れんこん・人参・豚挽肉・ごま油・醤油・みりん・砂糖・ごま 玉葱・人参・さつまいも・味噌 オレンジ	ハッピーターン ホットケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・豆乳)
6 (金)	ごはん 牛肉のスタミナ炒め おかか和え 味噌汁 みかん	米 牛肉・人参・玉葱・もやし・椎茸・キャベツ・生姜・にんにく・みりん 酒・砂糖・醤油・油 小松菜・人参・切干大根・醤油・かつお節 豆腐・大根・しめじ・葱・味噌 みかん	野菜スティック  七草粥 (米・七草・塩)
7 (土)	生姜ごはん 豚汁 バナナ	米・生姜・油揚げ・ひじき・酒・みりん・砂糖・醤油 豚肉・玉葱・人参・しめじ・さつまいも・白菜・味噌 バナナ	野菜せんべい おにぎり
9 (月)		 成人の日 	
10 (火)	ごはん 卵焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・塩・薄口・みりん・砂糖 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 しめじ・人参・かぼちゃ・味噌 オレンジ	ビスケット きなこドーナツ (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐・砂糖 きなこ・揚げ油)
11 (水)	照り焼きチキン丼 和え物 味噌汁 りんご	米・鶏肉・片栗粉・揚げ油・人参・玉葱・キャベツ・白葱・酒・醤油・みりん ほうれん草・切干大根・すりごま・醤油・砂糖 さつまいも・大根・白菜・油揚げ・葱・味噌 りんご	クラッカー うさぎさんまんじゅう (米粉・絹ごし豆腐・ベーキングパウダー 砂糖・ゆで小豆)
12 (木)	野菜ラーメン 中華きゅうり バナナ	生中華麺・焼豚・ごま油・玉葱・人参・キャベツ・もやし・白葱・塩 薄口・こしょう・中華だしの素・酒 きゅうり・塩こんぶ・ごま油 バナナ	ふかし芋 おにぎり (米・鶏肉・しめじ・油揚げ・砂糖・醤油 みりん・酒・薄口)
13 (金)	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ごま和え けんちん汁 りんご	米 鮭・葱・味噌・砂糖・みりん・酒 ブロッコリー・コーン・醤油・砂糖・白ごま 鶏肉・ごぼう・人参・大根・里芋・油揚げ・れんこん・白葱・薄口・塩・みりん りんご	ソフトせんべい 抹茶ボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・抹茶)
14 (土)	チャーハン 中華スープ バナナ	米・焼豚・人参・椎茸・白葱・塩・こしょう・醤油・ごま油・中華だしの素 人参・春雨・玉葱・にら・豆腐・中華だしの素 バナナ	ハッピーターン おにぎり
16 (月)	ごはん 鶏肉の甘酢がけ なめたけ和え 味噌汁 りんご	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・醤油・酢・砂糖 白菜・人参・キャベツ・なめたけ・醤油・もみのり えのき・玉葱・さつまいも・味噌 りんご	クラッカー みたらし団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・みりん 片栗粉)
17 (火)	ごはん 鶏つくねの梅しそ焼き 納豆和え 味噌汁 バナナ	米 鶏挽肉・玉葱・梅干し・青じそ・生姜・片栗粉・酒・醤油・砂糖 ほうれん草・切干大根・納豆・かつお節・醤油 油揚げ・人参・しめじ・味噌 バナナ	野菜スティック お好み揚げ (小麦粉・キャベツ・葱・豚肉・揚げ油 お好みソース)

	献立名	材料名	おやつ
18 (水)	 必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。		野菜せんべい スイートポテトパン (コッペパン・さつま芋・砂糖・生クリーム)
19 (木)	豆乳かぼちゃ丸パン 煮込みハンバーグ サラダ スープ バナナ	豆乳かぼちゃ丸パン 豚挽肉・牛挽肉・人参・玉葱・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ ウスターソース・砂糖 大根・きゅうり・すりごま・マヨネーズ じゃが芋・コーン・白菜・鶏がらスープの素 バナナ	ハッピーターン 鮭おにぎり (米・鮭フレーク・グリーンピース・白ごま)
20 (金)	ごはん 鯖の竜田揚げ 春菊のごま醤油和え 味噌汁 みかん	米 鯖・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 春菊・白菜・人参・ツナ・かつお節・醤油・砂糖・ごま 豆腐・玉葱・椎茸・味噌 みかん	ふかし芋 マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
21 (土)	肉みそごはん 五目汁 バナナ	米・豚挽肉・酒・味噌・砂糖・醤油・生姜 鶏肉・人参・大根・里芋・ごぼう・油揚げ・白葱・醤油・塩 バナナ	ソフトせんべい おにぎり
23 (月)	カレーライス サラダ オレンジ 	米・豚挽肉・人参・玉葱・じゃが芋・コーン・カレールウ キャベツ・きゅうり・ツナ・酢・砂糖・薄口・油 オレンジ	野菜スティック かぼちゃケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 かぼちゃ・油)
24 (火)	ごはん レバーのケチャップ煮 サラダ スープ オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・ケチャップ ブロッコリー・コーン・マヨネーズ・醤油・すりごま しめじ・人参・キャベツ・鶏がらスープの素 オレンジ	ソフトせんべい 抹茶きなこ団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・抹茶・きな粉・砂糖・塩)
25 (水)	ごはん 鶏肉ののり焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 りんご	米 鶏肉・醤油・酒・塩・こしょう・もみのり 切干大根・人参・油揚げ・醤油・砂糖・酒・みりん・薄口 玉葱・白菜・さつま芋・葱・味噌 りんご	ビスケット リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
26 (木)	ごはん 鯖の煮付け おかか和え 味噌汁 バナナ	米 鯖・酒・みりん・砂糖・醤油・生姜 大根・人参・きゅうり・かつお節・醤油 玉葱・えのき・かぼちゃ・葱・味噌 バナナ	クラッカー チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油 クリームチーズ)
27 (金)	ごはん 納豆のかき揚げ 和え物 味噌汁 みかん	米 豚肉・納豆・人参・玉葱・にら・小麦粉・薄口・塩・酒・揚げ油 小松菜・切干大根・ツナ・醤油・砂糖 油揚げ・椎茸・大根・味噌 みかん	ハッピーターン ゼリー
28 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 バナナ	米・豚肉・玉葱・生姜・砂糖・醤油・もみのり・油 大根・人参・玉葱・さつま芋・葱・味噌 バナナ	野菜せんべい おにぎり
30 (月)	ごはん 酢豚 中華風サラダ スープ りんご	米 豚肉・片栗粉・揚げ油・玉葱・人参・椎茸・ピーマン・酢・砂糖・醤油 ケチャップ キャベツ・春雨・ツナ・すりごま・酢・薄口・砂糖・ごま油 豆腐・白菜・コーン・中華だしの素 りんご	ソフトせんべい シュガーパイ (パイシート・グラニュー糖)
31 (火)	ごはん 筑前煮 塩っぺ和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・油・大根・人参・れんこん・椎茸・里芋・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口 キャベツ・切干大根・塩こんぶ しめじ・玉葱・油揚げ・味噌 バナナ	ビスケット もちもちココアパン (白玉粉・ココア・砂糖・豆乳・油)

- ★ マヨネーズ、生中華麺、パイシート、ビスケット類については、卵不使用のものを使用しています。
- ★ ホットケーキミックス、コッペパン、豆乳かぼちゃ丸パン、コッペパンについては卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ みつき乳児保育園の0～2歳児は午前おやつ・午後おやつ、みつき保育園の3～5歳児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ 土曜日の午後おやつは、ゼリーまたはパンを提供する場合があります。

天候等の理由により、一部献立がかわる場合がありますので、あらかじめご了承ください