



1月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき出雲郷保育園

	献立名	材料名	朝おやつ (未満児のみ) 午後おやつ (未満児・以上児)
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入れていただきますようお願い致します。		ごまポッキー ビスケットサンド (ビスケット・いちごジャム)
5 (木)	ごはん 鶏のごま味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉・すりごま・味噌・砂糖・みりん・酒・醤油 ひじき・しめじ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 肉団子・玉葱・わかめ・塩・薄口醤油 オレンジ	たまごボーロ もちもちドーナツ (ホットケーキ粉・白玉団子の粉・砂糖・油・牛乳・揚げ油)
6 (金)	梅塩ラーメン かみかみサラダ 煮卵 バナナ	中華麺・豚肉・キャベツ・白葱・しそ・コーン・もやし・梅干し・酒・鶏がら・ごま油 小松菜・人参・もやし・さきいか・薄口醤油・ごま油・酢・砂糖 卵・醤油・みりん バナナ	スティックビスケット 七草粥 (米・七草・塩) 
7 (土)	豚しぐれごはん 和え物 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・もみのり・葱・砂糖・醤油・おろし生姜 キャベツ・切干大根・きゅうり・醤油・すりごま 人参・玉葱・椎茸・みつば・味噌 オレンジ	ごまポッキー おやつ
9 (月)		 成人の日 (祝日休園) 	
10 (火)	キーマカレー スティックサラダ チーズ みかん	米・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・しめじ・エリンギ・えのき・大豆・ケチャップ・中濃ソース・カレールウ・カレー粉・油・おろしにんにく・おろし生姜 大根・きゅうり・かつお節・酢・砂糖・薄口醤油・ごま油 スティックチーズ みかん	ブルーン お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・豚肉・お好みソース)
11 (水)	ごはん ホイコーロー 春雨サラダ スープ オレンジ	米 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・砂糖・みりん・醤油・おろしにんにく・おろし生姜・ごま油・塩・こしょう・味噌 きゅうり・春雨・ハム・ごま油・酢・砂糖・薄口醤油・すりごま 白菜・椎茸・白葱・鶏がら・おろし生姜・塩・酒・ごま油・片栗粉 オレンジ	ごまポッキー コーンフレーククッキー ^{クッキー} (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・コーンフレーク)
12 (木)	ごはん さばのにんにく醤油焼き 煮浸し 味噌汁 りんご	米 さば・おろしにんにく・酒・砂糖・醤油 小松菜・しめじ・切干大根・酒・みりん・醤油 大根・人参・玉葱・葱・味噌 りんご	チーズ キャラメルポテト (さつまいも・砂糖・水・揚げ油・塩・生クリーム)
13 (金)	★誕生会 春菊と豚肉の混ぜご飯 鶏の香味揚げ 塩昆布和え 味噌汁 バナナ	米・豚肉・春菊・人参・おろし生姜・油・ウスターソース・ケチャップ・醤油・ごま 鶏肉・片栗粉・揚げ油・葱・にんにく・生姜・酒・砂糖・醤油・ごま油 キャベツ・きゅうり・もやし・塩昆布 さつまいも・もやし・しめじ・みつば・味噌 バナナ	スティックビスケット 麩のラスク (麩・無塩バター・砂糖)
14 (土)	肉うどん 和え物 みかん	ゆでうどん・豚肉・油揚げ・玉葱・しめじ・人参・葱・薄口醤油・醤油・塩・酒・みりん 大根・人参・ツナ・醤油・砂糖 みかん	ごまポッキー おやつ
15 (月)	牛丼 マヨ納豆和え 味噌汁 オレンジ	米・牛肉・しめじ・玉葱・もやし・人参・ごぼう・醤油・砂糖・みりん・酒 ほうれん草・もやし・人参・かつお節・ひきわり納豆・醤油・マヨネーズ 大根・大根の葉・油揚げ・味噌 オレンジ	チーズ 豆腐のカップケーキ (卵・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・バター・砂糖)
17 (火)	豆乳かぼちゃパン かれいのサクサク焼き ブロッコリーの昆布和え スープ バナナ	豆乳かぼちゃパン かれい・塩・パン粉・パセリ・ウスターソース ブロッコリー・ハム・塩昆布・ごま油 じゃが芋・キャベツ・もやし・コンソメ バナナ	ごまポッキー 梅おにぎり (米・梅干し・かつお節) 

	献立名	材料名	朝おやつ（未満児のみ）午後おやつ（未満児・以上児）
18 (水)	ごはん 豚肉とキャベツのごま炒め もみのり和え 味噌汁 みかん	米 豚肉・キャベツ・玉葱・おろし生姜・ポン酢・砂糖・すりごま・塩・ごま油 小松菜・人参・大根・もみのり・醤油 かぶ・かぶの葉・肉団子・味噌 みかん	朝おやつ（未満児のみ） ブルーン お楽しみ蒸しパン (ホットケーキ粉・牛乳・砂糖・ココア) どんな蒸しパンが でてくるか お楽しみに～！
19 (木)	ごはん レバーの甘辛煮 ツナ和え 味噌汁 りんご	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・みりん・砂糖 春菊・もやし・キャベツ・ツナ・醤油・砂糖 かぼちゃ・しらたき・麩・葱・味噌 りんご	朝おやつ（未満児のみ） たまごボーロ 焼きうどん (ゆでうどん・豚肉・玉葱・人参・もやし・キャベツ・薄口醤油・みりん・醤油)
20 (金)	ごはん 鶏の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麹・おろし生姜・おろしにんにく・酒・醤油・砂糖・こしょう ごぼう・人参・しらたき・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま さつま芋・大根・玉葱・みつば・味噌 オレンジ	朝おやつ（未満児のみ） スティックビスケット りんごケーキ (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・りんご)
21 (土)	生姜ごはん 酢の物 豚汁 みかん	米・生姜・油揚げ・ひじき・酒・みりん・砂糖・薄口醤油 キャベツ・きゅうり・わかめ・酢・砂糖・薄口醤油 豚肉・人参・板こんにゃく・葱・味噌 みかん	朝おやつ（未満児のみ） ごまポッキー おやつ
23 (月)	ごはん 卵焼き しらす和え 味噌汁 バナナ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・塩・薄口醤油・みりん・砂糖 きゅうり・大根・もやし・しらす・醤油・砂糖 人参・板こんにゃく・切干大根・葱・ごま油・味噌 バナナ	朝おやつ（未満児のみ） スティックビスケット ボーロ (小麦粉・無塩バター・油・砂糖)
24 (火)	ごはん 煮魚 キャベツと油揚げのごま和え 味噌汁 みかん	米 さば・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 キャベツ・白菜・油揚げ・すりごま・砂糖・醤油 豆腐・玉葱・さつま芋・葱・味噌 みかん	朝おやつ（未満児のみ） ブルーン バナナきな粉 (バナナ・きな粉・砂糖・塩)
25 (水)	ごはん 鶏の梅味噌焼き 切干大根の煮物 すまし汁 バナナ	米 鶏肉・梅干し・味噌・醤油・みりん・酒 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 肉団子・椎茸・白菜・みつば・塩・薄口醤油 バナナ	朝おやつ（未満児のみ） チーズ もちもちいちごジャムパン (白玉団子の粉・いちごジャム・油・牛乳・砂糖)
26 (木)	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり スープ オレンジ	米 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉・ごま油 きゅうり・塩昆布・醤油・ごま・ごま油 卵・しめじ・しそ・鶏がら・醤油・片栗粉・ごま油 オレンジ	朝おやつ（未満児のみ） ごまポッキー パイ (パイシート・グラニュー糖)
27 (金)	ごはん 塩から揚げ ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩麹・醤油・砂糖・こしょう・おろし生姜・おろしにんにく・片栗粉・揚げ油 キャベツ・もやし・人参・ゆかり かぶ・かぶの葉・えのき・味噌 バナナ	朝おやつ（未満児のみ） たまごボーロ プリン（卵不使用）
28 (土)	ハヤシライス サラダ みかん	米・豚肉・しめじ・人参・コーン・玉葱・ハヤシルウ・油 ブロッコリー・ごぼう・かつお節・薄口醤油・酢・砂糖・油 みかん	朝おやつ（未満児のみ） スティックビスケット おやつ
30 (月)	えびピラフ ローストチキン コロコロサラダ コーンスープ バナナ	米・えび・ベーコン・バター・コンソメ・塩・こしょう・パセリ 鶏肉・おろしにんにく・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・塩・こしょう 大根・きゅうり・すりごま・酢・砂糖・薄口醤油・ごま油 玉葱・コーン・クリームコーン・パセリ・牛乳・コンソメ バナナ	朝おやつ（未満児のみ） ごまポッキー マシュマロトースト (食パン・マーガリン・マシュマロ)
31 (火)	ごはん はんぺんのチーズサンドフライ なめたけ和え 味噌汁 りんご	米 はんぺん・スライスチーズ・小麦粉・卵・パン粉・パセリ・揚げ油 ほうれん草・キャベツ・人参・なめたけ・醤油 厚揚げ・大根・しめじ・葱・味噌 りんご	朝おやつ（未満児のみ） ブルーン 抹茶お豆クッキー (小麦粉・BP・抹茶・砂糖・卵・無塩バター・甘納豆)

※未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつの時に牛乳を提供しています。

※天候等の理由により、一部献立がかわる場合もありますので、あらかじめご了承下さい。