



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
1 (月)	元日		
2 (火)	 年始休園 		
3 (水)	 年始休園 		
4 (木)	 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。		白い風船 ふりかけおにぎり (米・わかめふりかけ)
5 (金)	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・カットわかめ・味噌 オレンジ	黒ごまビスケット 抹茶ボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・抹茶)
6 (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・豆腐・味噌 バナナ	ぱりんこ おにぎり
8 (月)	 成人の日 		
9 (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・醤油 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 しめじ・かぼちゃ・人参・味噌 オレンジ	ハッピーターン  七草粥 (米・七草・塩)
10 (水)	照り焼きチキン丼 和え物 味噌汁 バナナ	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・もやし・白菜・すりごま・醤油・砂糖 油揚げ・大根・豆腐・味噌 バナナ	ぱりんこ いちごクッキー (米粉・砂糖・牛乳・無塩バター・食紅 抹茶・黒ごま)
11 (木)	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・刻みのり 切干大根・人参・油揚げ・醤油・砂糖・みりん・薄口 玉葱・白菜・さつまいも・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)
12 (金)	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ごま和え けんちん汁 オレンジ	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 オレンジ	リッツ きな粉ドーナツ (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐 砂糖・きな粉・油)
13 (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
15 (月)	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	黒ごまビスケット 炊き込みおにぎり (米・鶏肉・しめじ・油揚げ・酒・砂糖 醤油・みりん・薄口・油)
16 (火)	ごはん 豆腐のつくね焼き 納豆和え 味噌汁 りんご	米 鶏挽肉・玉葱・木綿豆腐・パン粉・酒・みりん・醤油・塩・片栗粉 ほうれん草・キャベツ・納豆・かつお節・醤油 油揚げ・じゃが芋・人参・味噌 りんご	ぱりんこ お好み揚げ (小麦粉・キャベツ・葱・豚肉・油 お好みソース)
17 (水)	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	ビスケット ゼリー

	献立名	材料名	おやつ
18 (木)	ごはん 鯖の煮付け ごま和え 味噌汁 バナナ	米 鯖・酒・みりん・砂糖・醤油・生姜 ほうれん草・もやし・人参・すりごま・醤油 玉葱・人参・かぼちゃ・カットわかめ・味噌	ぱりんこ ココア蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・ココア 砂糖・油)
19 (金)	ごはん 納豆のかき揚げ 和え物 味噌汁 りんご	米 豚肉・納豆・玉葱・人参・葱・小麦粉・薄口・塩・酒・油 きゅうり・白菜・切干大根・ツナ・醤油・砂糖 油揚げ・えのき・豆腐・味噌	白い風船 みたらし団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・みりん 片栗粉)
20 (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	ハッピーターン おにぎり
22 (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 大根・きゅうり・ツナ・酢・薄口・砂糖・油 オレンジ	黒ごまビスケット もちもちココアパン (白玉粉・ココア・油・牛乳・砂糖)
23 (火)	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・もみり えのき・玉葱・さつま芋・味噌	リッツ ホットケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖)
24 (水)	ごはん スタミナ炒め おかか和え 味噌汁 バナナ	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 切干大根・小松菜・人参・かつお節・醤油 大根・しめじ・油揚げ・葱・味噌	ビスケット 抹茶きな粉団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・きな粉・塩・抹茶)
25 (木)	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・醤油・砂糖・ごま 豆腐・玉葱・椎茸・味噌	リッツ シュガーパイ (パイシート・グラニュー糖)
26 (金)	 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。		ハッピーターン ウィンナーロール (ホットケーキミックス・牛乳・ウィンナー ケチャップ)
27 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 バナナ	米・豚肉・玉葱・生姜・油・醤油・砂糖・もみり 玉葱・人参・大根・さつま芋・葱・味噌 バナナ	白い風船 おにぎり
29 (月)	ごはん 酢豚 中華風サラダ スープ りんご	米 豚肉・片栗粉・油・玉葱・人参・椎茸・ピーマン・酢・ケチャップ・砂糖・醤油 春雨・キャベツ・ツナ・ごま油・酢・砂糖・薄口 豆腐・コーン・白菜・中華だしの素	ぱりんこ マカロニきな粉 (マカロニ・砂糖・塩・きな粉)
30 (火)	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・玉葱・人参・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・人参・白菜・鶏がらスープの素	ハッピーターン 鮭おにぎり (米・鮭フレーク・ごま)
31 (水)	ごはん 筑前煮 塩っぺ和え 味噌汁 オレンジ	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	黒ごまビスケット かぼちゃケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳 かぼちゃ・油)

★ マヨネーズ、ちくわ・パイシートについては、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、豆乳丸パン・ビスケット類については卵・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。

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