



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)
1 (月)		 年始休園 	
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。		たまごボーロ もちもちココアパン (白玉団子の粉・ココア・油・牛乳・砂糖)
5 (金)	ごはん 鶏の塩こうじ焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麴・おろし生姜・おろしにんにく・酒・醤油・砂糖・こしょう ひじき・しめじ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 肉団子・玉葱・わかめ・味噌 オレンジ	プルーン シュガードーナツ (小麦粉・BP・油・牛乳・砂糖・揚げ油・グラニュー糖)
6 (土)	春雨豚丼 スープ みかん	米・豚肉・おろしにんにく・酒・みりん・醤油・ごま油・玉葱・人参・にら・春雨・砂糖・醤油・味噌・ごま・片栗粉 人参・しそ・もやし・しめじ・鶏がら みかん	ごまポッキー おやつ
8 (月)		 成人の日 (祝日休園) 	
9 (火)	豆乳紫いもパン 野菜オムレツ サラダ スープ バナナ	豆乳紫いもパン 卵・マヨネーズ・牛乳・塩・玉葱・しめじ・ほうれん草・油・ピザチーズ・ケチャップ 大根・きゅうり・人参・薄口醤油・すりごま・酢・砂糖・油 玉葱・キャベツ・じゃがいも・ウインナー・コンソメ バナナ	スティックビスケット 七草がゆ (米・七草・塩) 
10 (水)	ごはん 魚のおろしポン酢がけ 和え物 味噌汁 みかん	米 さば・片栗粉・揚げ油・大根・しそ・ポン酢・みりん・薄口醤油・酒・砂糖 白菜・もやし・切干大根・醤油・砂糖・かつお節 玉葱・かぼちゃ・しらたき・葱・味噌 みかん	チーズ ブルーベリーケーキ (ホットケーキ粉・砂糖・卵・牛乳・ブルーベリージャム)
11 (木)	ごはん 中華チキン 中華炒め 卵スープ バナナ	米 鶏肉・おろし生姜・おろしにんにく・みりん・酒・醤油・ごま油・玉葱・ごま 青梗菜・豚肉・玉葱・醤油・ごま油 卵・しめじ・しそ・鶏がら・醤油・片栗粉・ごま油 バナナ	プルーン リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
12 (金)	ごはん 厚揚げの味噌炒め もみのり和え すまし汁 みかん	米 豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン・砂糖・味噌・醤油・油 ほうれん草・人参・もやし・もみのり・醤油 大根・椎茸・玉葱・みつば・塩・薄口醤油 みかん	たまごボーロ ほろほろクッキー (小麦粉・コーンスターチ・砂糖・無塩バター・粉糖)
13 (土)	生姜ごはん 酢の物 豚汁 オレンジ	米・生姜・油揚げ・ひじき・酒・みりん・砂糖・薄口醤油 キャベツ・わかめ・きゅうり・かつお節・酢・砂糖・薄口醤油 豚肉・人参・板こんにゃく・葱・味噌 オレンジ	スティックビスケット おやつ
15 (月)	★誕生会 バターライス ローストチキン コロコロサラダ コーンスープ みかん	米・ミックスベジタブル・ツナ・バター・コンソメ・塩・こしょう  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 みかん	ごまポッキー お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・豚肉・お好みソース)
16 (火)	ごはん 肉豆腐 ゆず風味和え 味噌汁 りんご	米 豚肉・豆腐・しらたき・玉葱・人参・白葱・砂糖・醤油・みりん・酒・油 キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ・ゆず・酢・砂糖・薄口醤油・塩・かつお節 白菜・ごぼう・えのき・葱・味噌 りんご	プルーン コーンフレーククッキー (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・コーンフレーク)

	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)
17 (水)	ごはん さばのにんにく醤油焼き 煮浸し 味噌汁 バナナ	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・油揚げ・酒・みりん・醤油 麩・人参・玉葱・みつば・味噌 バナナ	たまごボーロ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
18 (木)	ごはん レバーの甘辛煮 おかか和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・みりん・砂糖 白菜・大根・人参・かつお節・醤油・砂糖 かぶ・かぶの葉・豆腐・板こんにゃく・味噌 オレンジ	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) 
19 (金)	ビビンバ丼 サラダ スープ みかん	米・牛肉・おろしにんにく・おろし生姜・ごま油・小松菜・人参・もやし・砂糖・みりん・味噌・醤油・ごま油・テンメシジャン・卵 キャベツ・ちくわ・きゅうり・醤油・もみのり・ごま・ごま油 コーン・わかめ・玉葱・鶏がら みかん	チーズ プリン(卵不使用)
20 (土)	肉うどん 和え物 オレンジ	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・砂糖・みりん 大根・人参・もやし・ツナ・醤油・砂糖 オレンジ	ごまポッキー おやつ
22 (月)	カレーライス スティックサラダ チーズ みかん	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・じゃがいも・カレールウ・油 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	スティックビスケット 麩のラスク (麩・砂糖・無塩バター)
23 (火)	ごはん 魚の味噌煮 ツナ和え すまし汁 バナナ	米 さば・生姜・酒・みりん・醤油・砂糖・味噌 春菊・もやし・キャベツ・ツナ・醤油・砂糖 肉団子・舞茸・玉葱・みつば・塩・薄口醤油 バナナ	チーズ みたらし団子 (白玉団子の粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・みりん・片栗粉)
24 (水)	ごはん しそチーズバーグ 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	米 豚挽肉・おから・玉葱・しそ・塩・パン粉・調製豆乳・ピザチーズ・砂糖・酒・醤油・片栗粉 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 もやし・しめじ・さつまいも・葱・味噌 オレンジ	ブルー のりせんべい (ぎょうざの皮・かつお節・焼きのり・コーン・マヨネーズ・醤油)
25 (木)	ごはん 豚肉の柳川風 酢の物 味噌汁 りんご	米 豚肉・ごぼう・玉葱・人参・葱・卵・砂糖・醤油・みりん・油 ほうれん草・きゅうり・大根・酢・砂糖・薄口醤油・すりごま 油揚げ・玉葱・しらたき・みつば・味噌 りんご	たまごボーロ ホットビスケット (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・生クリーム)
26 (金)	ごはん 塩から揚げ マヨ納豆和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麩・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・かつお節・ひきわり納豆・醤油・マヨネーズ 卵・人参・大根・えのき・葱・味噌 オレンジ	ごまポッキー クリームチーズトースト (食パン・りんご・クリームチーズ・グラニュー糖)
27 (土)	鶏とひじきの混ぜごはん 煮物 味噌汁 みかん	米・ひじき・鶏挽肉・しそ・醤油・みりん・酒・砂糖・油 豚肉・人参・しめじ・醤油・みりん・砂糖・油 キャベツ・もやし・玉葱・味噌 みかん	スティックビスケット おやつ
29 (月)	塩ラーメン サラダ 煮卵 バナナ	中華麺・焼豚・玉葱・人参・もやし・コーン・葱・中華だし・酒・塩・薄口醤油・ごま油 白菜・大根・人参・すりごま・薄口醤油・酢・砂糖・油 卵・醤油・みりん バナナ	チーズ 梅昆布おにぎり (米・梅干し・塩昆布・かつお節) 
30 (火)	そばろごはん さけのバター醤油焼き きんぴらごぼう 味噌汁 オレンジ	米・豚挽肉・葱・酒・砂糖・醤油・油 さけ・酒・みりん・砂糖・バター・醤油 ごぼう・人参・しらたき・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま さつまいも・しめじ・玉葱・みつば・味噌 オレンジ	ブルー 抹茶パイ (パイシート・グラニュー糖・抹茶)
31 (水)	ごはん 筑前煮 ゆかり和え 味噌汁 みかん	米 鶏肉・大豆・人参・ごぼう・大根・干し椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 キャベツ・もやし・切干大根・ゆかり かぶ・かぶの葉・肉団子・味噌 みかん	ごまポッキー 芋けんぴ (さつまいも・揚げ油・砂糖)

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