



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 (木)		 年始休園 	
2 (金)		 年始休園 	
3 (土)		 年始休園 	
5 (月)	 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 抹茶ケーキ (ホットケーキ粉・抹茶・無塩バター・砂糖・卵)
6 (火)	ごはん ごま味噌つくね 酢の物 すまし汁 オレンジ	米 鶏挽肉・豆腐・玉葱・パン粉・卵・酒・味噌・砂糖・ごま 人参・大根・もやし・ツナ・酢・砂糖・薄口醤油 鶏肉・ほうれん草・花麩・まり麩・酒・薄口醤油・みりん・塩 オレンジ	スティックビスケット 紅茶ボーグ (小麦粉・紅茶・砂糖・無塩バター・油)
7 (水)	醤油ラーメン サラダ ゆで卵 バナナ	中華麺・豚バラ肉・人参・キャベツ・コーン・もやし・葱・鶏がら・醤油・ごま油 白菜・ごぼう・ちくわ・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま 卵・食塩 バナナ	チーズ 七草粥 (米・七草・食塩) 
8 (木)	ごはん 卵焼き そぼろ煮 味噌汁 みかん	米 卵・さけ・じゃがいも・玉葱・塩・砂糖・醤油 豚挽肉・ひじき・高野豆腐・人参・酒・みりん・砂糖・薄口醤油・醤油・油・片栗粉 しめじ・玉葱・わかめ・味噌 みかん	ブルーン きな粉団子 (白玉団子の粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩)
9 (金)	ごはん たらのゆず風味揚げ ごま酢和え 味噌汁 バナナ	米 たら・片栗粉・揚げ油・砂糖・酢・醤油・ゆず ほうれん草・切干大根・れんこん・すりごま・酢・砂糖・薄口醤油 油揚げ・大根・人参・葱・味噌 バナナ	たまごボーグ リツツサンド (リツツ・りんごジャム)
10 (土)	焼きそば 和え物 オレンジ	焼きそば麺・豚肉・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・焼きそばソース・油 きゅうり・大根・もやし・醤油・砂糖・かつお節 オレンジ	ごまポッキー おやつ
12 (月)		 成人の日(祝日休園) 	
13 (火)	ハヤシライス スティックサラダ チーズ りんご	米・牛肉・エリンギ・人参・コーン・玉葱・ハヤシルウ・油 大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口醤油・油・すりごま スティックチーズ りんご	ブルーン 麩のラスク (麩・砂糖・無塩バター)
14 (水)	★誕生会 甘辛混ぜごはん 塩から揚げ 納豆和え 味噌汁 みかん	米・れんこん・ごぼう・人参・酒・みりん・醤油・油 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・醤油・ひきわり納豆・焼きのり・鶏挽肉・おろし生姜・おろしにんにく・ごま油 白菜・玉葱・なめこ・味噌 みかん	たまごボーグ メロンパントースト (食パン・グラニュー糖・無塩バター・ホットケーキ粉・牛乳)
15 (木)	ごはん 煮魚 もみのり和え 味噌汁 バナナ	米 さば・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 ブロッコリー・ちくわ・切干大根・もみのり・醤油 人参・キャベツ・椎茸・味噌 バナナ	ごまポッキー マフィン (小麦粉・BP・砂糖・無塩バター・卵)
16 (金)	ピラフ ローストチキン ソテー コーンスープ みかん	米・豚挽肉・ミックスベジタブル・バター・塩・こしょう・コンソメ 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 キャベツ・カリフラワー・エリンギ・バター・醤油・ツナ 玉葱・クリームコーン・コーン・牛乳・コンソメ・パセリ みかん	チーズ マーマレードポテト (さつまいも・マーマレード)
17 (土)	豚そぼろ丼 味噌汁 オレンジ	米・豚挽肉・グリンピース・玉葱・人参・醤油・みりん・酒・砂糖・薄口醤油・片栗粉・油 しめじ・もやし・麩・みつば・味噌 オレンジ	スティックビスケット おやつ

	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）
19 (月)	ごはん 豚肉の卵とじ煮 おかか和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・ごぼう・玉葱・人参・卵・砂糖・醤油・みりん・油 白菜・大根・きゅうり・醤油・砂糖・かつお節 さつまいも・えのき・しらたき・葱・味噌 バナナ	たまごボーロ うどんかりんとう (ゆでうどん・小麦粉・揚げ油・粉糖)
20 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐 なめたけ和え 豚汁 オレンジ	米 豆腐・片栗粉・揚げ油・塩昆布・葱・みりん・酒・薄口醤油 キャベツ・もやし・ちくわ・なめたけ・醤油 豚肉・大根・人参・里芋・白葱・味噌 オレンジ	スティックビスケット バナナきな粉 (バナナ・きな粉・砂糖・塩)
21 (水)	ごはん 鶏塩ホイコーロー ¹ サラダ 中華スープ バナナ	米 鶏肉・キャベツ・玉葱・おろしにんにく・塩・こしょう・油 きゅうり・ごぼう・ハム・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま 卵・しめじ・しそ・鶏がら・醤油・酢・片栗粉・ごま油 バナナ	ブルーン ピーチパイ (パイシート・もも缶・グラニュー糖)
22 (木)	ごはん さけの味噌バター焼き 切干大根の煮物 すまし汁 りんご	米 さけ・味噌・酒・バター 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 肉団子・玉葱・えのき・みつば・塩・薄口醤油・ゆず りんご	ごまポッキー さつまいももち (さつまいも・バター・砂糖・片栗粉)
23 (金)	親子丼 和え物 味噌汁 みかん	米・鶏肉・卵・玉葱・人参・椎茸・みつば・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 ほうれん草・もやし・大根・醤油・砂糖・かつお節 かぼちゃ・わかめ・板こんにゃく・味噌 みかん	チーズ てりやきまん (ホットケーキ粉・調整豆乳・鶏挽肉・玉葱・人参・砂糖・酢・醤油・油)
24 (土)	高菜ごはん ごま和え 味噌汁 オレンジ	米・高菜漬・豚挽肉・油・醤油・砂糖 白菜・人参・切干大根・すりごま・醤油・砂糖 かぶ・玉葱・椎茸・葱・味噌 オレンジ	スティックビスケット おやつ
26 (月)	ごはん 豚だいこん 塩昆布和え 味噌汁 りんご	米 豚肉・大根・人参・板こんにゃく・おろし生姜・砂糖・みりん・醤油・油 キャベツ・ブロッコリー・もやし・塩昆布 ごぼう・舞茸・豆腐・みつば・味噌 りんご	たまごボーロ アメリカンドッグ (ワインナー・ホットケーキ粉・牛乳・卵・揚げ油)
27 (火)	ごはん かれいのとろろ焼き 煮浸し 味噌汁 バナナ	米 かれい・長芋・マヨネーズ・醤油・酒 小松菜・しめじ・切干大根・酒・みりん・醤油・砂糖 肉団子・大根・大根の葉・人参・味噌・ごま油 バナナ	ブルーン プリン（卵不使用）
28 (水)	ごはん レバーの甘辛揚げ ゆかり和え 味噌汁 みかん	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・みりん・砂糖 人参・白菜・大根・ゆかり 厚揚げ・キャベツ・もやし・味噌 みかん	スティックビスケット ホットビスケット (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・生クリーム)
29 (木)	ロールパン マカロニグラタン サラダ カレースープ オレンジ	ロールパン 鶏肉・玉葱・しめじ・コーン・マカロニ・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ・ピザチーズ・パン粉・パセリ キャベツ・ごぼう・切干大根・薄口醤油・酢・砂糖・油・かつお節 人参・ブロッコリー・じゃがいも・コンソメ・薄口醤油・カレー粉 オレンジ	ごまポッキー 梅しそむすび (米・鶏挽肉・ごま油・おろしにんにく・梅干し・しそ・酒・醤油・砂糖)
30 (金)	ごはん 筑前煮 ツナ和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・大豆・人参・大根・ごぼう・れんこん・干し椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 春菊・人参・もやし・醤油・砂糖・ツナ かぶ・玉葱・なめこ・わかめ・味噌 バナナ	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)
31 (土)	肉うどん 和え物 みかん	ゆでうどん・豚肉・玉葱・しめじ・人参・わかめ・薄口醤油・醤油・塩・酒・みりん 白菜・きゅうり・切干大根・醤油・砂糖・かつお節 みかん	スティックビスケット おやつ

※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。