



1月献立表



美保関東保育所

| | 献立名 | 材料名 | おやつ |
|-----------|--|--|---|
| 2 (金) | |  年始休所  | |
| 3 (土) | |  年始休所  | |
| 5 (月) | |  お弁当の日 お弁当には必ず火を通したものを入れていただきますようお願いします。 ミニトマト・ぶどう等を入れる場合には1/4カットするなどの工夫をお願いします。 | せんべい マカロニきな粉 (米粉マカロニ・きな粉・砂糖・塩) |
| 6 (火) | ごはん 鶏の照り焼き さつまいものレモン煮 味噌汁 みかん | 米 鶏肉・生姜・砂糖・醤油・酒・みりん さつまいも・レモン果汁・砂糖・水 人参・えのき・キャベツ・味噌 みかん | せんべい ヨーグルト |
| 7 (水) | 肉うどん ゆで卵 和え物 バナナ | ゆでうどん・豚肉・玉葱・油揚げ・しめじ・人参・葱・薄口醤油・醤油・塩・みりん・酒 卵 ブロッコリー・人参・コーン缶・マヨネーズ・醤油・すりごま バナナ | せんべい 七草粥 (米・七草・塩)  |
| 8 (木) | ごはん マーボー豆腐 中華サラダ 春雨スープ 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・切干大根・しらす・酢・薄口醤油・砂糖・ごま油 春雨・白菜・玉葱・えのき・油・鶏ガラ・塩・ごま オレンジ | せんべい かぼちゃもち (南瓜・米粉・砂糖・水・油・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) |
| 9 (金) | ごはん 赤魚の味噌バター焼き きのこソテー けんちん汁 バナナ | 米 赤魚・味噌・酒・バター まいたけ・エリンギ・豚肉・油・醤油 豆腐・大根・人参・ごぼう・白ネギ・ごま油・醤油・塩 バナナ | せんべい 焼きポテト (フライドポテト・塩) |
| 10 (土) | 親子丼 すまし汁 みかん | 米・鶏肉・卵・玉葱・人参・えのき・ねぎ・酒・みりん・醤油・薄口醤油・油 豆腐・しめじ・大根・味噌 みかん | せんべい おやつパン |
| 12 (月) | |  祝日休所  | |
| 13 (火) | ごはん 肉じゃが 酢の物 味噌汁 オレンジ | 米 牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・白醤・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 きゅうり・ひじき・ツナ・酢・砂糖・薄口醤油 大根・人参・厚揚げ・味噌 オレンジ | せんべい きな粉おはぎ (米・もち米・きな粉・砂糖・塩) |
| 14 (水) | 和風ピラフ 鮭のクリームソース焼き ソテー ポトフ バナナ | 米・にんにく・焼き豚・しいたけ・えのき・油・醤油・塩・こしょう 鮭・玉葱・クリームコーン缶・コンソメ・マヨネーズ・パセリ粉 ブロッコリー・コーン缶・油・塩 ウインナー・かぶ・かぶ葉・人参・しめじ・コンソメ・塩 バナナ | せんべい ももサンド (食パン・ホイップクリーム・もも缶) |
| 15 (木) | ごはん レバーのケチャップ煮 ツナ和え 味噌汁 みかん | 米 鶏レバー・片栗粉・油・ケチャップ・中農ソース キャベツ・人参・ブロッコリー・ツナ・醤油・すりごま 油揚げ・大根・玉葱・味噌 みかん | せんべい 豆腐のパンケーキ (木綿豆腐・米粉・牛乳・ベーキングパウダー・砂糖・油・ケーキシロップ) |
| 16 (金) | ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 切干大根のみそ煮 のっつい汁 オレンジ | 米 豚肉・切り昆布・生姜・砂糖・酒・醤油・ごま油 切干大根・人参・油揚げ・薄口醤油・醤油・砂糖・味噌・みりん 鶏肉・里芋・人参・白ネギ・薄口醤油・塩・片栗粉 オレンジ | せんべい アップルスイートポテト (さつまいも・バター・砂糖・牛乳・りんご) |
| 17 (土) | 焼きうどん 味噌汁 バナナ | ゆでうどん・豚肉・玉葱・しめじ・人参・もやし・キャベツ・薄口醤油・みりん・油 大根・なめこ・わかめ・味噌 バナナ | せんべい おやつパン |

| | 献立名 | 材料名 | おやつ |
|--------------------------------|---|--|---|
| 19 (月) | ごはん ハンバーグ 元気サラダ スープ みかん | 米 牛ひき肉・豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・塩・ケチャップ・中農ソース・砂糖 キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・かつお節・塩こんぶ・砂糖・酢・薄口醤油・油 南瓜・人参・えのき・玉葱・ベーコン・コンソメ・塩 みかん | せんべい ミルク蒸しパン (米粉・ベーキングパウダー・牛乳・油・砂糖・練乳) |
| 20 (火) | ごはん さばの塩焼き おかか和え なめこ汁 バナナ | 米 さば・塩 ほうれん草・もやし・醤油・かつお節 人参・なめこ・玉葱・葱・味噌 バナナ | せんべい 梅マヨ昆布おむすび (米・梅干し・塩こんぶ・マヨネーズ・ごま) |
| 21 (水) |  お弁当の日 お弁当には必ず火を通したものを入れていただきますようお願いします。 ミニトマト・ぶどう等を入れる場合には1/4カットするなどの工夫をお願いします。 | | せんべい 冬野菜の雑炊 (米・鶏肉・ほうれん草・大根・人参・鶏ガラ・醤油・塩) |
| 22 (木) | 根菜カレー チーズ 南瓜サラダ みかん | 米・鶏肉・人参・大根・レンコン・里芋・カレールウ・油 チーズ 南瓜・きゅうり・コーン缶・酢・油・醤油・かつお節 みかん | せんべい 焼きいも (さつまいも) |
| 23 (金) はな・ ほし組 |   乳児部発表会(持ち帰り給食)   | | |
| 23 (金) つき・ にじ・ そら組 | ラーメン ワインナー 中華きゅうり バナナ | 中華麺・豚肉・人参・キャベツ・椎茸・しめじ・コーン缶・鶏ガラ・醤油・ごま油・こんぶだし ワインナー きゅうり・ごま油・醤油・塩こんぶ・ごま バナナ | スイートポテトパイ (パイシート・さつまいも・バター・牛乳・砂糖・黒ゴマ) |
| 24 (土) | 焼きそば さつま汁 みかん | 焼きそば麺・豚肉・玉葱・人参・焼きそばソース 油揚げ・さつま芋・人参・わかめ・味噌 みかん | せんべい おやつパン |
| 26 (月) | ごはん 唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ | 米 鶏肉・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 白菜・しめじ・もやし・味噌 オレンジ | せんべい 抹茶ボーグ (米粉・片栗粉・砂糖・無塩バター・油・抹茶) |
| 27 (火) | ごはん 鮭のねぎ味噌焼き 白和え けんちん汁 バナナ | 米 鮭・酒・みりん・砂糖・味噌・葱 ほうれん草・人参・木綿豆腐・白滝・ごま・醤油・砂糖・塩 豚肉・大根・人参・ごぼう・里芋・ごま油・醤油・塩 バナナ | せんべい 大根葉おむすび (米・大根葉・しらす・ごま油・酒・塩) |
| 28 (水) | ロールパン グラタン サラダ スープ みかん | ロールパン 鶏もも・マカロニ・玉葱・しめじ・ピザチーズ・ホワイトソース缶・牛乳・バター・コンソメ 切干大根・きゅうり・人参・しらす・酢・油・砂糖 人参・じゃが芋・もやし・コンソメ みかん | せんべい ゆずとココアの蒸しケーキ (ホットケーキミックス・ココア・砂糖・ゆず・卵・牛乳・無塩バター) |
| 29 (木) | ごはん 豆腐のそぼろ煮 マヨ和え なめこ汁 オレンジ | 米 豆腐・鶏挽肉・玉葱・えのき・人参・油・醤油・酒・みりん・片栗粉 ほうれん草・ちくわ・もやし・マヨネーズ・かつお節・醤油・すりごま なめこ・人参・大根・葱・味噌 オレンジ | せんべい ハムチーズいももち (じゃがいも・ハム・ピザチーズ・マヨネーズ・片栗粉) |
| 30 (金) | ごはん 納豆入り卵焼き キャベツのソテー 味噌汁 バナナ | 米 卵・ひきわり納豆・玉葱・にら・砂糖・醤油・油 キャベツ・ツナ・コーン缶・油・塩 しめじ・南瓜・玉葱・わかめ・味噌 バナナ | せんべい ぶどうゼリー |
| 31 (土) | ピザトースト スープ バナナ | 食パン・ハム・ピーマン・赤ピーマン・玉葱・ケチャップ・ピザチーズ 卵・大根・じゃが芋・人参・コンソメ・塩 バナナ | せんべい おやつパン |

★乳児部は午前おやつと午後おやつ、幼児部は給食と午後おやつ時に牛乳を飲みます★

毎月献立表を確認し、食べていないものがあれば必ずその日まで食べていただくようお願いします。

食べていないものがある場合は担任まで伝えて頂くようお願いします。

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