



1月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (木)	<div></div>		
2 (金)			
3 (土)			
5 (月)	<div></div> <p>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。</p>		リッツ ビスケットサンド (ビスケット・マーマレード)
6 (火)	ごはん <u>ブリのゆず味噌焼き</u> 和え物 かぶら汁 オレンジ	米 ブリ・ゆず・おろし生姜・味噌・砂糖・みりん・酒 キャベツ・切干大根・人参・ツナ・醤油 かぶ・かぶの葉・豆腐・塩・薄口  オレンジ	おせんべい 七草粥 (米・七草・塩) 
7 (水)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ れんこんのきんぴら 味噌汁 みかん	米 鶏肉・生姜・醤油・酒・みりん・片栗粉・揚げ油 れんこん・人参・糸こんにゃく・醤油・砂糖・みりん・いりごま・ごま油 麩・玉葱・カットわかめ・味噌 みかん	クラッカー <u>メロンパントースト</u> (食パン・ホットケーキミックス・牛乳・ 無塩バター・グラニュー糖)
8 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 おかか和え 豚汁 りんご	米 豚挽肉・油・高野豆腐・みつば・人参・干し椎茸・薄口・みりん・酒・砂糖・塩 白菜・きゅうり・もやし・コーン・醤油・かつお節 豚肉・油・里芋・油揚げ・えのき・ごぼう・味噌 りんご	ビスケット 紅白蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・ 油・いちごパウダー)
9 (金)	ごはん 松風焼き 煮浸し すまし汁 バナナ	米 鶏挽肉・豆腐・玉葱・干し椎茸・パン粉・酒・味噌・砂糖・いりごま 小松菜・切干大根・油揚げ・みりん・醤油・薄口 鶏肉・人参・玉葱・しめじ・葱・薄口・塩・油 バナナ	シガーフライ 干支クッキー (小麦粉・豆乳・無塩バター・砂糖・ ココア・粉糖)
10 (土)	洋風炊き込みごはん ハンバーガースープ オレンジ	米・鶏肉・コーン・エリンギ・しめじ・鶏がらスープの素・塩 豚挽肉・油・じゃが芋・人参・玉葱・マカロニ・鶏がらスープの素・塩・こしょう オレンジ	おせんべい おやつパン
12 (月)	<div></div>		
13 (火)	ごはん 卵焼き 和え物 味噌汁 りんご	米 卵・鶏肉・えのき・ひじき・みつば・塩・薄口・みりん・砂糖 ブロッコリー・人参・きゅうり・ツナ・酢・砂糖・醤油 舞茸・白菜・油揚げ・葱・味噌 りんご	クラッカー マーブルボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・ココア)
14 (水)	ごはん 豆腐ハンバーグ ささみの和え物 味噌汁 バナナ	米 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉・しそ・砂糖・醤油・みりん 鶏ささみ・塩・酒・きゅうり・コーン・切干大根・醤油・砂糖 かぼちゃ・椎茸・厚揚げ・みつば・味噌 バナナ	干し芋 じゃことじゃが芋の甘辛煮 (じゃが芋・しらす干し・揚げ油・砂糖・ みりん・醤油・いりごま)
15 (木)	ごぼうピラフ カレイのオーロラソース サラダ スープ みかん	米・ごぼう・ハム・しめじ・バター・コンソメ・塩・こしょう カレイ・片栗粉・揚げ油・マヨネーズ・ケチャップ 小松菜・もやし・ちくわ・酢・砂糖・薄口・ごま油 豚挽肉・油・キャベツ・えのき・コーン・鶏がらスープの素 みかん	リッツ スイートパンプキンパイ (パイシート・南瓜・豆乳・砂糖・塩)
16 (金)	かぶの和風あんかけ丼 和え物 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・かぶ・かぶの葉・人参・しめじ・醤油・みりん・塩・こしょう・片栗粉・油 もやし・白菜・コーン・砂糖・醤油 油揚げ・さつま芋・椎茸・キャベツ・葱・味噌 バナナ	クラッカー マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)

	献立名	材料名	おやつ
17 (土)	大根ごはん 味噌汁 オレンジ	米・大根・大根の葉・塩・塩っぺ・しらす 鶏肉・じゃが芋・人参・白菜・葱・味噌・油 オレンジ	シガーフライ おやつパン
19 (月)	野菜ラーメン 中華きゅうり 青のりポテト オレンジ	中華麺・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・もやし・葱・鶏がらスープの素・塩・ ごま油・味噌・こしょう・おろしにんにく・おろし生姜 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・かつお節 じゃが芋・塩・青のり・油 オレンジ	リッツ おにぎり (米・ひじき・生姜・酒・みりん・砂糖・ 薄口・油)
20 (火)	ごはん 鶏肉の塩麴焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩麴・砂糖・おろしにんにく・おろし生姜・酒 ひじき・油揚げ・人参・醤油・砂糖・油・酒・みりん 豆腐・キャベツ・玉葱・かぶ・味噌 バナナ	おせんべい ゼリー
21 (水)	わかめごはん <u>鶏と豆腐の落とし揚げ</u> 納豆和え 味噌汁 りんご	米・わかめふりかけ 豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・片栗粉・酒・みりん・薄口・揚げ油 ほうれん草・もやし・納豆・醤油・もみのり なめこ・白菜・玉葱・味噌 りんご	シガーフライ チヂミ (豚挽肉・ごま油・ニラ・人参・玉葱・ 小麦粉・片栗粉・お好みソース)
22 (木)	ごはん 鮭のムニエル サラダ スープ バナナ	米 鮭・塩・小麦粉・バター・パセリ ブロッコリー・カリフラワー・マヨネーズ・醤油 人参・キャベツ・じゃが芋・鶏がらスープの素 バナナ	ビスケット おかずマフィン   (ホットケーキミックス・油・豆乳・コーン・ ハム・玉葱・マヨネーズ・ケチャップ)
23 (金)	ごはん 梅ジンジャーポーク 酢の物 味噌汁 みかん	米 豚肉・玉葱・もやし・キャベツ・椎茸・梅干し・おろし生姜・醤油・酒・みりん・砂糖・油 きゅうり・かぶ・カットわかめ・酢・砂糖・薄口・いりごま さつま芋・人参・えのき・みつば・味噌 みかん	クラッカー リングドーナツ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ 無塩バター・絹ごし豆腐・揚げ油)
24 (土)	ごぼうの混ぜご飯 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・砂糖・酒・塩・油 しめじ・豆腐・大根・葱・味噌 オレンジ	おせんべい おやつパン
26 (月)	ごはん レバーの甘辛煮 ゆかり和え 味噌汁 りんご	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・みりん・砂糖 キャベツ・人参・切干大根・ゆかり 大根・しめじ・白菜・葱・味噌 りんご	干し芋 カレー焼きおにぎり (米・豚挽肉・カレー粉・塩・ 鶏がらスープの素・ピザチーズ・パセリ)
27 (火)	ごはん <u>鶏肉とさつま芋の</u> <u>味噌マヨ焼き</u> なめたけ和え すまし汁 バナナ	米 鶏肉・さつま芋・味噌・マヨネーズ・砂糖・醤油 小松菜・もやし・なめたけ・醤油 人参・舞茸・玉葱・みつば・薄口・塩 バナナ	ビスケット りんごカップケーキ  (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・ りんご・油・レモン果汁)
28 (水)	ごはん 鶏肉のピザ焼き ごぼうサラダ スープ みかん	米 鶏肉・ケチャップ・ピーマン・玉葱・バター・ケチャップ・ピザ用チーズ ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・酢・薄口・砂糖・油 春雨・しめじ・たけのこ・青梗菜・鶏がらスープの素 みかん	おせんべい もちもち抹茶パン (白玉粉・抹茶・砂糖・油・豆乳)
29 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 梅和え すまし汁 バナナ	米 鯖・生姜・酒・醤油・みりん・砂糖・味噌 れんこん・大根・ちくわ・ひじき・かつお節・梅干し・醤油・砂糖 鶏肉・油・豆腐・かぶ・椎茸・みつば・薄口・塩 バナナ	シガーフライ ミルクくずもち (片栗粉・豆乳・砂糖・きな粉・塩)
30 (金)	チキンカレーライス スティックサラダ チーズ りんご	米・鶏肉・油・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・コーン・カレールウ きゅうり・大根・酢・薄口・砂糖・ごま油・すりごま スティックチーズ りんご	おせんべい かぼちゃの餃子パイ (かぼちゃ・砂糖・豆乳生クリーム・ 餃子の皮)
31 (土)	炊き込みご飯 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・椎茸・油揚げ・酒・砂糖・醤油・みりん・薄口・昆布 さつま芋・人参・玉葱・葱・味噌 バナナ	リッツ おやつパン

★緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみてくださいね。

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