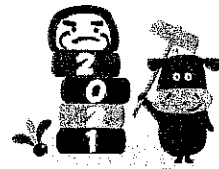


1月献立表



2021年01月

日付	献立名	おやつ (※は午後、○は午後おやつ)	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
4月	スパゲティミートソース ナムル アーサ汁 黄桃缶	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、 〇しらす干し	〇米、スパゲティ、じゃがいも、無 塩バター、小麦粉、〇白ごま、油、 和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 こまつな、ピーマン、〇わかめふり かけ、にんにく
5火	十穀ごはん 松風焼き 青菜炒め キャベツスープ りんご	保育乳 芋てんぷら	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、 三枚肉、みそ、油揚げ、〇しら す干し	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇揚 げ油、ごんにやく、あわ、砂糖、油、 白ごま、ごま油	〇りんご、にんじん、こまつな、えの きたけ、〇にんじん、〇コーン缶、刻 みこんぶ、切り干しだいこん
6水	十穀ごはん おかか納豆 ひじき炒め 鮭の北海汁 オレンジ	保育乳 サーターアングギー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏ひき 肉、〇ピザ用チーズ	じゃがいも、米、〇食パン、油、〇三 温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、〇 たまねぎ、〇にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、 カットわかめ
7木	みそすき丼 ブロッコリーごま和え 卵スープ パイン缶	保育乳 チョコスコーン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、〇卵、みそ、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇揚げ油、 押麦、砂糖、油、〇ラード、片栗粉	〇みかん、だいこん、にんじん、こま つな、キャベツ、えのきたけ、たけの こ(ゆで)、ねぎ、干ししいたけ、しよ うが
8金	十穀ごはん 魚のみそ焼き じゃがいもすまし汁 キャベツ炒め バナナ	保育乳 もち	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、 〇しらす干し	〇米、スパゲティ、じゃがいも、無 塩バター、小麦粉、〇白ごま、油、 和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 こまつな、さつまいも、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、 カットわかめ
9土	焼きそば わかめスープ みかん	保育乳 ふりかけおにぎり	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが
11月	成人の日				
12火	十穀ごはん 豚肉ピーマン炒め ポテトフライ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 フレンチトースト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、み そ、〇卵	〇さつまいも、米、小麦粉、揚げ油、 〇三温糖、〇無塩バター、〇生ク リーム、油	〇りんご、キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひ じき、あおのり
13水	十穀ごはん 酢豚 春雨サラダ 卵スープ バナナ	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆 乳、〇卵、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、〇 油、〇黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗 粉、ごま油	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、こま つな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、 黒きくらげ、干ししいたけ
14木	十穀ごはん 鶏肉のマーメレード煮 もずくチャンプルー じゃが芋スープ パイン缶	保育乳 シリアルバー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇牛乳、 油揚げ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩 バター、〇三温糖、マヨネーズ、あ わ、油、砂糖	〇オレンジ、キャベツ、こまつな、も やし、にんじん、もずく、にら
15金	☆ お弁当会 ☆				
16土	ぞうすい チキンナゲット オレンジ	保育乳 菓子パン	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりか け
18月	中華どんぶり 大根の和え物 オレンジ 中華スープ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツ ナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温 糖、〇黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ 油、油	オレンジ、〇パイン缶、にんじん、こ まつな、きゅうり、ヤングコーン、赤 ピーマン、切り干しだいこん、黒き くらげ、しょうが
19火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ 黄桃缶	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー	米、〇もち粉、〇砂糖、和風ドレシ ング、〇紅芋	〇みかん、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、えのきた け、ピーマン、にんにく、カットわか め
20水	十穀ごはん 豆腐のトマト焼き キャベツ炒め 鶏肉みそ汁 みかん	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひ き肉、チーズ、高野豆腐、みそ、〇 きな粉	米、〇ロールパン、〇砂糖、〇揚げ 油、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、だいこん、トマト水煮缶、 にんじん、こまつな、キャベツ、島に んじん、ねぎ、にんにく
21木	十穀ごはん 沖縄風煮付け 白菜みそ汁 魚の佃煮 オレンジ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、〇豚 肉、みそ、しらす干し	〇米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、〇に んじん、〇たまねぎ、えのきたけ、〇 ピーマン、〇コーン缶、ねぎ、こんぶ
22金	十穀ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆 乳、みそ、〇卵、ちくわ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇三温糖、すりごま	〇りんご、たまねぎ、キャベツ、にん じん、こまつな、〇もも缶、えのきた け、カットわかめ
23土	もずくどんぶり みかん 青菜スープ	保育乳 チョコサンド	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	みかん、もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが
25月	十穀ごはん 納豆 クープイリチー 大根みそ汁 バナナ	保育乳 芋くずてんぷら	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、 イタドリちみそ	米、〇さつまいも、じゃがいも、〇白 玉粉、〇さつまいもでん粉、〇揚げ 油、〇砂糖、押麦、油	〇みかん、キャベツ、にんじん、だい こん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
26火	十穀ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁 いちご	保育乳 ちんびん	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇豚 肉、ツナ油漬缶	米、〇マカロン、砂糖、〇油、油、ご ま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、〇たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、〇にんじん、〇コー ン缶、〇ピーマン、生しいたけ、切り干しだい こん、ひじき、〇にんにく
27水	肉わかめうどん おかか和え みかん	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇鶏もも肉	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ 油、油、砂糖	キャベツ、こまつな、〇にんじん、に んじん、〇しめじ、〇ピーマン、ね ぎ、〇ひじき、カットわかめ、あおの り、だしこんぶ
28木	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ 豆腐スープ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、〇ピザ用チー ズ、〇しらす干し、卵	米、〇食パン、〇マヨネーズ、和風ド レッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コー ン缶、ブロッコリー、〇たまねぎ、〇 コーン缶、しょうが
29金	ふりかけごはん ミートローフ 野菜ソテー ポテトサラダ 卵スープ パイン缶	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、〇卵、 卵、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、〇三温糖、〇生ク リーム、パン粉、〇砂糖、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、 にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄 ピーマン、〇マーメレード、ねぎ、グ リンピース
30土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり ソーメン汁 バナナ	保育乳 たい焼き	鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、ね ぎ、こまつな

★保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります