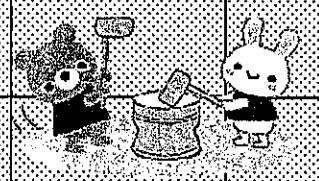


2018年1月 献立表



みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	年始休園					
2	火	年始休園					
3	水	年始休園					
4	木	ツナカレー 切干大根のサラダ くだもの	牛乳 はちみつきなこ蒸しパン	米、カレールウ じゃがいも、サラダ油 さとう、ごま、ごま油 ホットケーキミックス はちみつ	ツナ缶、 豆乳 きなこ 牛乳	にんじん、きゅうり 切干大根、わかめ りんご	牛乳 おかし
5	金	けんちんうどん ひじきの胡麻和え くだもの	牛乳 雑炊	うどん、油、 みりん、 米、	鶏小間肉、 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ もやし、ひじき、ほうれん草 りんご かぶ、大根、ねぎ	牛乳 おかし
6	土	ごはん じゃが芋のカントリー煮 シルバーサラダ 味噌汁(きゃべつ、コーン) くだもの	牛乳 おなかおにぎり	米、じゃがいも サラダ油、春雨 マヨネーズ 米	豚小間肉、白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ、コーン りんご	牛乳 おかし
7	日						
8	月	成人の日					
9	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(小松菜、切干大根) くだもの	牛乳 揚げパン	米、油 マカロニ マヨネーズ コッペパン 砂糖	豚小間肉、 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、きゅうり 小松菜、切干大根 りんご	牛乳 おかし
10	水	ごはん 豆腐のミートローフ ツナサラダ コーンスープ くだもの	牛乳 鶏おこわ	サラダ油、パン粉 米、もち米	木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ缶、豆乳 鶏小間肉、 牛乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、みかん しめじ、ごぼう	牛乳 おかし
11	木	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の納豆和え のっぺい汁 くだもの	牛乳 おしるこ(鏡開き)	米、もち米 サラダ油、さとう ごま油、里芋 白玉粉	鶏もも肉、挽き割り納豆 しらす、小豆 牛乳	小松菜、にんじん 大根、白ねぎ みかん	牛乳 おかし
12	金	ごはん 味噌焼肉 ひじきのサラダ 清汁(麩・わかめ) くだもの	牛乳 豆腐ドーナツ	米、サラダ油 砂糖、ごま油 小麦粉、	豚小間肉 白味噌、麩 豆乳、絹豆腐 牛乳	きゃべつ、もやし 玉ねぎ、ひじき、にんじん きゅうり、コーン わかめ、りんご	牛乳 おかし
13	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) くだもの	牛乳 うどんかりんとう	米、さとう じゃがいも、 うどん、油、	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、大根 キャベツ、もやし、玉ねぎ りんご	牛乳 おかし
14	日						
15	月	ごはん チンジャオロース もやしの三杯酢 味噌汁(ねぎ・麩) くだもの	牛乳 りんご蒸しパン	米、サラダ油 ごま油、砂糖 ホットケーキミックス	豚もも肉、麩 豆乳 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、もやし、きゅうり ホールコーン、ねぎ みかん りんご	牛乳 おかし
16	火	食パン ツナグラタン ブロッコリーの中華和え コンソメスープ くだもの	牛乳 あんかけビーフン	食パン マカロニ、サラダ油 小麦粉、パン粉 ごま油、砂糖 ビーフン	ツナ缶、豆乳 パルメザンチーズ 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー にんじん、もやし、こまつな みかん、にら、もやし	牛乳 おかし



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	ごはん かじきまぐろの照り焼き スピナチサラダ 味噌汁(白菜、えのき) くだもの	牛乳 じゃが芋フライ	米、砂糖、みりん サラダ油、ごま じゃがいも、パン粉	かじきまぐろ、ツナ缶 白味噌、 牛乳	ほうれん草、にんじん 白菜、えのき、りんご	牛乳 おかし
18	木	あんかけうどん 大豆サラダ くだもの	牛乳 ふりかけおにぎり	うどん、みりん 片栗粉、マヨネーズ 米、 ごま	豚小間肉、大豆水煮 ツナ缶、 花かつお ちりめん 牛乳	にんじん、白菜、しめじ 白ねぎ、きゅうり、キャベツ ホールコーン、みかん あおのり	牛乳 おかし
19	金	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきの炒り煮 清汁(ねぎ・ちくわ) くだもの	牛乳 ナポリタン	米、砂糖、サラダ油 スパゲティ	鶏もも肉、 大豆水煮、ちくわ 豚ひき肉 牛乳	ひじき、にんじん、こんにやく 白ねぎ、りんご たまねぎ	牛乳 おかし
20	土	ごはん 生揚げのケチャップ煮 里芋の煮物 味噌汁(キャベツ・コーン) くだもの	牛乳 マーメレード蒸しパン	米、サラダ油、砂糖 里芋、 ホットケーキミックス マーメレードジャム	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン キャベツ、りんご	牛乳 おかし
21	日						
22	月	ごはん 鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 味噌汁(えのき・わかめ) くだもの	牛乳 トック	米、マヨネーズ パン粉、サラダ油 砂糖、みりん	鮭、油揚げ 白味噌 豚バラ 牛乳	切干大根、にんじん えのき、わかめ、りんご 白ねぎ、白菜、水菜	牛乳 おかし
23	火	ごはん 豚肉の炒め煮 三色おひたし 味噌汁(里芋・油揚げ) くだもの	牛乳 たぬきうどん	米、春雨、油 里芋、 うどん、	豚小間肉 油揚げ、白味噌 揚げ玉 牛乳	たまねぎ、ほうれん草 もやし、にんじん、りんご	牛乳 おかし
24	水	カレーライス フレンチサラダ くだもの	牛乳 ピザトースト	米、カレールウ じゃが芋、サラダ油 食パン	豚小間肉、 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん りんご ピーマン、ホールコーン	牛乳 おかし
25	木	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 野菜スティック 豆乳スープ くだもの	牛乳 鮭チャーハン	マヨネーズ 米 ごま、ごま油	鶏もも肉、 豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	にんじん、きゅうり、 コーンクリーム缶、 りんご	牛乳 おかし
26	金	まぜごはん カンジのカレー揚げ 白菜のおひたし 味噌汁(なめこ、豆腐) くだもの	牛乳 パフェ	米、サラダ油 みりん、 小麦粉、強力粉 砂糖、	鶏ひき肉、油揚げ、カ 絹豆腐、白味噌 豆乳生クリーム 豆乳 牛乳	ごぼう、にんじん、 こんにやく、白菜 なめこ、オレンジ みかん缶、いちご	牛乳 おかし
27	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) くだもの	牛乳 ゼリー、クラッカー	米、ごま油 かぼちゃ 砂糖	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら 白菜、りんご	牛乳 おかし
28	日						
29	月	ごはん かれの煮つけ きんぴらごぼう 味噌汁(えのき・大根) くだもの	牛乳 やきそば	米、油、みりん、砂糖 焼そば麺	かれのい、 白味噌 油揚げ 牛乳	にんじん、ごぼう、こんにやく きぬさや、えのき、大根 りんご	牛乳 おかし
30	火	食パン 豆腐のミートグラタン 粉吹き芋カレー風味 キャベツスープ くだもの	牛乳 ひじきごはん	食パン サラダ油、パン粉 じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 豚小間肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、いちご	牛乳 おかし
31	水	中華丼 もやしのナムル わかめスープ くだもの	牛乳 黒糖ケーキ	米、 小麦粉、サラダ油 黒砂糖、	豚小間肉、 豆乳、絹豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん 白菜、絹さや、もやし、きゅうり わかめ、白ねぎ りんご	牛乳 おかし

・乳児さんは朝のおやつに、おせんべいかクラッカーが出来ます。
 ・麦茶が出来ます。
 ・26日は、誕生日会です。
 ・今月のくだものは、りんご、みかん、オレンジが出来ます。
 ・献立は都合により変更することがあります。

