

2019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	火						
2	水						
3	木						
4	金	ツナカレー 切干大根のサラダ りんご	黄な粉蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも 油、カレールウ さとう、ごま油、ごま ホットケーキミックス はちみつ	ツナ缶、 豆乳 黄な粉 牛乳	にんじん、たまねぎ、 切干大根、わかめ、きゅうり りんご	牛乳 おかし
5	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) オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、油 さとう、里芋 ごま	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、コーン オレンジ わかめ	牛乳 おかし
6	日						
7	月	味噌煮込みうどん ひじきの胡麻和え りんご	雑炊(七草粥) 牛乳	うどん、さとう ごま、 米、	豚小間肉、白味噌 鶏小間肉、 牛乳	にんじん、たまねぎ、小松菜 もやし、ひじき、ほうれん草 りんご 大根、ねぎ	牛乳 おかし
8	火	ごはん かれの煮付け 三色おひたし 味噌汁(えのき・白菜) オレンジ	あんかけビーフン 牛乳	米、さとう、 ビーフン、片栗粉 油	かれい、花鰹 白味噌 豚小間肉、 牛乳	ほうれん草、もやし、にんじん えのき、白菜、オレンジ にら、たまねぎ、キャベツ	牛乳 おかし
9	水	食パン 豆腐のミートローフ ツナサラダ コーンスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	食パン、油、パン粉 米、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ缶、豆乳 鮭、ちりめん 牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ コーン、コーンクリーム パセリ、りんご ねぎ	牛乳 おかし
10	木	ごはん デンジャオロース プロッコリーサラダ 味噌汁(ねぎ・麩) オレンジ	りんご蒸しパン 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、ごま ホットケーキミックス さとう	豚もも肉、麩 豆乳 牛乳	ピーマン、にんじん、たけの プロッコリー、もやし、 ねぎ、オレンジ りんご缶	牛乳 おかし
11	金	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の納豆和え のっぺい汁 みかん	おしるこ(鏡開き) 牛乳	米、油、ごま油 さとう、里芋 片栗粉 白玉粉、さつまいも	鶏もも肉、 しらす、挽き割り納豆 あずき 牛乳	小松菜、にんじん、大根 ねぎ、みかん	牛乳 おかし
12	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(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	うどんかりんとう 牛乳	米、さとう ごま、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、いんげん キャベツ、もやし、たまねぎ りんご	牛乳 おかし
13	日						
14	月	成人の日					
15	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの炒り煮 清汁(ちくわ・ねぎ) オレンジ	ナポリタン 牛乳	米、さとう 油、ごま スパゲティ	鶏もも肉、白味噌 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 ねぎ、オレンジ たまねぎ、パセリ	牛乳 おかし
16	水	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(里芋・油揚げ) りんご	シュガートースト 牛乳	米、春雨、油 さとう、ごま、里芋 食パン、バター	豚小間肉、 油揚げ、白味噌 牛乳	たまねぎ、しょうが、 ほうれん草、もやし、にんじん りんご	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	木	食パン ツナグラタン サーワーラフ コンソメスープ オレンジ	ソース焼きうどん 牛乳	食パン マカロニ、油 小麦粉、パン粉 さとう、 うどん	ツナ缶、豆乳 バルメザンチーズ 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、もやし、小松菜 オレンジ たまねぎ、ピーマン	牛乳 おかし
18	金	ごはん 味噌焼肉 ひじきのサラダ 清汁(麩・わかめ) みかん	ポテトフライ 牛乳	米、油 さとう、ごま油 片栗粉、 じゃがいも、小麦粉 パン粉	豚小間肉、白味噌 麩、牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ ひじき、きゅうり、コーン わかめ、みかん	牛乳 おかし
19	土	ごはん 豚大根 シルバーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、さとう 春雨、 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉、 白味噌、 豆乳 牛乳	大根、にんじん、しょうが きゅうり、たまねぎ、わかめ りんご	牛乳 おかし
20	日						
21	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) りんご	トック 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ パン粉、油 さとう、トック	鮭、油揚げ 白味噌 豚バラ肉 牛乳	切干大根、にんじん、えのき わかめ、りんご ねぎ、 水菜、白菜	牛乳 おかし
22	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(切干し・小松菜) オレンジ	揚げパン 牛乳	米、さとう 油、マカロニ エッグケアマヨネーズ コッペパン	豚小間肉、 白味噌 きなこ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマ きゅうり、小松菜、切干大根 オレンジ	牛乳 おかし
23	水	カレーライス フレンチサラダ りんご	ピザトースト 牛乳	米、カレールウ じゃがいも、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、にんじん、きゅうり りんご ピーマン、コーン	牛乳 おかし
24	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜スティック 豆乳スープ オレンジ	中華おこわ 牛乳	、油 エッグケアマヨネーズ 米、もち米 ごま	鶏もも肉 豆乳 豚小間肉、 牛乳	にんじん、きゅうり、 コーンクリーム オレンジ たけのこ、干しいたけ	牛乳 おかし
25	金	まぜごはん 鯖のカレー揚げ 白菜のおひたし 味噌汁(なめこ・豆腐) みかん	パフェ 牛乳	米、油、片栗粉 薄力粉 さとう、	鶏ひき肉、油揚げ 鯖、絹ごし豆腐、花鰹 白味噌、豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	ひじき、にんじん、白菜 なめこ、みかん いちご	牛乳 おかし
26	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(りんご)	ゼリー、おせんべい 牛乳	米、ごま油 かぼちゃ さとう	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
27	日						
28	月	ごはん 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 りんご	コーンピラフ 牛乳	バターロール 油、小麦粉 じゃがいも、 米、	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、パセリ、キャベツ にんじん、もやし、りんご コーン	牛乳 おかし
29	火	ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁(えのき・大根) オレンジ	焼そば 牛乳	米、さとう 油、 焼きそば麺	ぶり 白味噌 豚小間肉 牛乳	にんじん、こんにやく、ごぼう 絹さや、えのき、大根 オレンジ、もやし たまねぎ、あおのり	牛乳 おかし
30	水	中華丼 もやしのナムル わかめスープ りんご	ピザトースト 牛乳	米、さとう 片栗粉、ごま油 小麦粉、黒砂糖	豚小間肉、 豆乳、絹ごし豆腐 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、ねぎ、りんご	牛乳 おかし
31	木	あんかけうどん 大豆サラダ オレンジ	ふりかけおにぎり 牛乳	うどん、 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	豚小間肉、大豆水煮 ツナ缶、花鰹 ちりめん 牛乳	にんじん、白菜、しめじ ねぎ、きゅうり、キャベツ オレンジ あおのり	牛乳 おかし

・乳児さんは朝のおやつに、おかしと牛乳がでます。
 ・旬の魚【ぶり】がはじめて出ます。
 ・麦茶が出ます。
 ・25日は、誕生日会です。
 ・今月のくだものは、りんご、みかん、オレンジがでます。
 ・献立は都合により変更することがあります。