

2025年01月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	水	年始休園					
2	木	年始休園					
3	金	年始休園					
4	土	ごはん じゃがいもカレー煮 マカロニサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、白みそ、凍り豆腐、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
5	日						
6	月	ごはん カレー コールスロー	ココアケーキ 牛乳	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、調製豆乳、豚肉(ばら)	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	せんべい 牛乳
7	火	ごはん ポークビーンズ 切干大根のナムル みそ汁	たきこみごはん 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、だいたい、水揚げ、油揚げ、ちくわ、白みそ、かつお節、バター、ごま	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
8	水	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき ごぼうサラダ みそ汁	ヨーグルト・おかし	米、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、かたい、ツナ水煮缶、白みそ、油揚げ、かつお節、ごま	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、コーン缶、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
9	木	ごはん 肉豆腐 ほうれん草じゃこあえ みそ汁	塩やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、しらたき、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、豚こま肉、しらす干し、白みそ、ごま、かつお節	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、きゅうり、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
10	金	ごはん 鶏肉つくねやき 油揚げの和風サラダ みそ汁	おしるこ	米、さつまいも、さといも、砂糖、パン粉、片栗粉、油、オリーブ油	鶏ひき肉、あずき(乾)、油揚げ、牛乳、卵、白みそ、かつお節	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
11	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚こま肉、絹ごし豆腐、ちくわ、白みそ、ごま、かつお節	みかん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
12	日						
13	月	成人の日					
14	火	ごはん 豚だいこん ツナサラダ すまし汁	フルーツサンド 牛乳	米、黒糖パン、板こんにやく、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、ツナ水煮缶、生クリーム、白みそ、凍り豆腐、かつお節	みかん、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、もも缶、みかん缶、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ	せんべい 牛乳
15	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 春雨の中華サラダ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、焼き豚、油揚げ、白みそ、かつお節	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
16	木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のいそべあえ すまし汁	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、ごま、かつお節	みかん、ほうれんそう、もやし、いちごジャム、のり佃煮、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳

屏風ヶ浦保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	金	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き ちくぜん煮 みそ汁	のりチーズトースト 牛乳	米、食パン、板こんにやく、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さつまいも揚げ、ピザ用チーズ、白みそ、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、りんごジャム、しめじ、焼きのり、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ、にんに	せんべい 牛乳
18	土	ごはん 鶏肉てりやき はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、はるさめ、マヨネーズ、はちみつ	鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
19	日						
20	月	ごはん みそやきにく マセドアンサラダ すまし汁	バナナケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、白みそ、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
21	火	けんちんうどん わかめの酢の物	いなりずし 牛乳	干しうどん、さといも、胚芽米、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、しらす干し、ごま、かつお節	オレンジ、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
22	水	ごはん まつかぜやき ひじきのごまあえ すまし汁	メロンパン 牛乳	ロールパン、米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、白みそ、凍り豆腐、ごま、かつお節、けしの実	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	バナナ 牛乳
23	木	ごはん 鶏肉の塩こうじやき 切り昆布の煮物 みそ汁	スイートポテト 牛乳	さつまいも、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ、生クリーム、油揚げ、バター、かつお節	オレンジ、だいこん、れんこん、にんじん、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
24	金	柚子飯 鰯の梅煮 ひじきと豆腐のサラダ あおさのみそ汁	ケーキ 牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、はちみつ	牛乳、ぶり、焼き豆腐、絹ごし豆腐、だいたいず水煮缶詰、白みそ、ねりごま、調製豆乳	いちご、にんじん、えだまめ(冷凍)、ねぎ、ゆず果皮、ひじき、しょうが、うめ干し、こまつな、カットわかめ、ゆず果汁、こんぶ	野菜ジュース100
25	土	ごはん 肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	豚こま肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
26	日						
27	月	ごはん 豚肉生姜焼き ほうれん草の酢みそあえ みそ汁	ベンネミート 牛乳	米、ベンネ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、豚ひき肉、ちくわ、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、しょうが、こんぶ(だし用)、	せんべい 牛乳
28	火	ごはん 豆腐のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	ピラフ 牛乳	米、じゃがいも、胚芽米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ウインナー、かにかまぼこ、白みそ、バター、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく	せんべい 牛乳
29	水	ごはん ぶりカツ 白菜のごまマヨあえ みそ汁	やきそばパン 牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、焼きそばめん、コッペパン	牛乳、ぶり、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま、かつお節	はくさい、オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
30	木	ごはん 鶏肉トマト煮 切干大根のごま酢あえ みそ汁	チーズトースト 牛乳	米、食パン、マーガリン、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ、白みそ、粉チーズ、バター、ごま、かつお節	オレンジ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、はくさい、切り干しだいこん、こんぶ(だし)	せんべい 牛乳
31	金	肉みそ丼 キャベツのマヨネーズサラダ すまし汁	マドレーヌ 牛乳	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、バター、卵、ツナ水煮缶、ちくわ、白みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、しめじ、コーン缶、たけのこ(ゆで)、こんぶ(だし用)、レモン果	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は、24日です。
 ☆昼食にはフルーツがでています。みかん、いちご、オレンジのいずれかです。
 ☆今月初めての食材はありません。

