



# 1月献立表



## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	月		元旦			
2	火		年始休所			
3	水		年始休所			
4	木	ビスコ	弁当の日		せんべい	
5	金	牛乳 薄焼き せんべい	ミートソーススパゲッティ じゃが芋とキャベツサラダ 高野豆腐のあんかけ煮 りんご	スパゲッティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油 じゃが芋、キャベツ、人参、コーン、マヨドレ 高野豆腐、ツナ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳 七草がゆ	米、七草、塩、鰹節
6	土	牛乳 ハッピー ターン	ゆかりごはん 肉野菜炒め わかめスープ オレンジ	米、ゆかり 豚肉、人参、キャベツ、ピーマン、もやし、焼き肉のタレ わかめ、長ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 ジャム サンド	米、七草、塩、鰹節 食パン、いちごジャム
7	日					
8	月		成人の日			
9	火	牛乳 ごま ビスケット	ごはん 松風焼き 紅白なます はんぺんのすまし汁 みかん	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、豆腐、パン粉、味噌、みりん、青のり、ごま 大根、人参、ゆず、酢、醤油、砂糖 はんぺん、玉ねぎ、エリンギ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 りんご きんとん	米 さつま芋、りんご、砂糖
10	水	牛乳 干し芋	からあげ丼 ひじき和え 赤だし キウイフルーツ	米、鶏肉、キャベツ、生姜、醤油、みりん、砂糖、マヨドレ、片栗粉、油 ひじき、大根、人参、きゅうり、ツナ、トマト、青じそドレッシング、醤油、砂糖 玉ねぎ、わかめ、薄揚げ、細ねぎ、赤味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 おこし	米、七草、塩、鰹節 マシュマロ、マーガリン
11	木	牛乳	麦ごはん さばの塩麹焼き 冬野菜の白和え かぶスープ りんご	米、押し麦 さば、塩麹 ほうれん草、白菜、人参、ごぼう、薄揚げ、豆腐、白味噌、砂糖、醤油、ごま かぶ、玉ねぎ、鶏肉、かぶの葉、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 牛乳 カルシウム トースト	米、七草、塩、鰹節 食パン、マーガリン ちりめんじゃこ、チーズ 桜えび、ごま、青のり
12	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ロールパン ビーフシチュー ★さっぱりごぼう和え ポイルウイナー バナナ	ロールパン 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ブロッコリー、シチュールウ ごぼう、きゅうり、豆苗、人参、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま ウイナー バナナ	お茶 牛乳 大根菜 おにぎり	米、大根菜、薄揚げ 人参、醤油、砂糖、鰹節
13	土	牛乳 せんべい	豚丼 わかめスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 わかめ、長ねぎ、しめじ、ごま、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ポン菓子	
14	日					
15	月	牛乳	五目ごはん ★れんごんのはさみ揚げ 小松菜のごま和え 厚揚げの味噌汁 チーズ みかん	米、人参、ひじき、薄揚げ、ごぼう、干し椎茸、醤油、みりん、砂糖、鰹節 鶏ミンチ、蓮根、玉ねぎ、塩、天ぷら粉、油、ポン酢 小松菜、人参、もやし、醤油、砂糖、ごま、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、鰹節 みかん	お茶 牛乳 餃子の皮 ピザ	米、大根菜、薄揚げ 人参、醤油、砂糖、鰹節 餃子の皮、玉ねぎ、ツナ 人参、コーン、チーズ マヨドレ、ケチャップ
16	火	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
17	水	牛乳 ねじり棒	弁当の日		お茶 牛乳 揚げ たご焼き	たご焼き、青のり 鰹節、ソース、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	木	牛乳 人参 チップス	ちゃんぽん麺 チーズと長ねぎの春巻き ほうれん草のナムル オレンジ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、かまぼこ、醤油、香味ペースト、ごま油、鶏ガラ 春巻きの皮、長ねぎ、ハム、青じそ、チーズ、小麦粉、塩、油 小松菜、人参、パプリカ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳 味噌焼き おにぎり	米、細ねぎ、味噌 鰹節、みりん
19	金	牛乳	ごはん あじの香味焼き さっぱり漬け 肉じゃが バナナ りんご	米 あじ、生姜、にんにく、細ねぎ、味噌、みりん かぶ、きゅうり、パプリカ、ごま、浅漬けの素 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳	ビーフン、玉ねぎ、人参 にら、天かす、中華味 ビーフン ごま油、ソース
20	土	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ バナナ	お茶 せんべい	
21	日					
22	月	牛乳	けんちんうどん ★チーズちくわの磯辺揚げ キャベツのごま酢和え りんご オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節、ごま油 ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー、ごま、酢、醤油、砂糖	お茶 牛乳 りんご クッキー	小麦粉、りんご、砂糖 マーガリン、牛乳
23	火	牛乳 野菜 スナック	ゆかりごはん 卵焼き 大根とツナの炒め煮 とろろ昆布汁 りんご	米、ゆかり 卵、人参、長ねぎ、かにかま、牛乳、醤油、みりん、中華味、油、鰹節 大根、人参、大根の葉、コーン、ツナ、オイスターソース、ごま油 とろろ昆布、玉ねぎ、しめじ、麩、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳	マーマレード 食パン サンド マーマレードジャム
24	水	牛乳	ごはん コロッケ 元気サラダ わかめの味噌汁 干し芋 いよかん	米 豚ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、油 キャベツ、人参、カリフラワー、トマト、コーン、ベーコン、酢、醤油、砂糖、鰹節 わかめ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し いよかん	お茶 牛乳	小麦粉、ほうれん草 ★野菜 人参、塩、チーズ マーガリン
25	木	牛乳 ごま ビスケット	黒糖パン さけのコーン焼き ひじきのマリネ レタススープ キウイフルーツ	黒糖パン さけ、コーン、玉ねぎ、パセリ、マヨドレ、チーズ、塩 ひじき、きゅうり、人参、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま レタス、玉ねぎ、えのき、コンソメ、醤油、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	米、中華麺、玉ねぎ 人参、ピーマン、ツナ 中華味、ソース
26	金	牛乳 赤いも チップス	肉味噌丼 根菜のごまマヨ和え 春雨と肉団子スープ バナナ	米、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、にら、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 蓮根、ごぼう、人参、大根、豆苗、醤油、砂糖、練りごま、マヨドレ 肉団子、玉ねぎ、チンゲン菜、春雨、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	豆乳、きな粉、砂糖 片栗粉
27	土	牛乳 ハッピー ターン	味噌ラーメン ポテトサラダ オレンジ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、にら、味噌、中華味、ごま油 じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ オレンジ	お茶 おにぎり	米、ふりかけわかめ
28	日					
29	月	牛乳	ごはん 赤魚のチリ風ソースかけ 納豆の磯香和え うの花 クッキー いよかん	ごはん 赤魚、長ねぎ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 納豆、キャベツ、人参、もやし、醤油、もみのり なめこ、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 いよかん	お茶 牛乳 小松菜 蒸しパン	ホットケーキミックス 小松菜、レーズン 砂糖、牛乳、油
30	火	牛乳 ねじり棒	レーズンパン コーンフレークチキン かぼちゃのカレー煮 コロコロスープ キウイフルーツ	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、粉チーズ、パセリ、パン粉、マヨドレ、塩、 かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、豚ミンチ、カレールウ かぶ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、醤油、コンソメ、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 さけ おにぎり	米、鮭フレーク 塩昆布、ごま
31	水	牛乳 チーズ	親子丼 ★切干大根の甘酢和え じゃが芋の味噌汁 りんご	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、鰹節 切干大根、人参、キャベツ、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま じゃが芋、玉ねぎ、えのき、厚揚げ、豆苗、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 お好み 焼き	お好み焼き粉、人参 キャベツ、にら、天かす チーズ、ソース

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

