



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 | 水 | | 元旦 | | | |
| 2 | 木 | | 年始休所 | | | |
| 3 | 金 | | 年始休所 | | | |
| 4 | 土 | ビスコ | 弁当の日 | | せんべい | |
| 5 | 日 | | | | | |
| 6 | 月 | 牛乳 | よろこんぶごはん 松風焼き 紅白なます はんぺんのすまし汁 みかん | 米、塩昆布、ゆかり 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、かにかま、酢、醤油、砂糖 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 みかん | お茶 牛乳 りんご きんとん | |
| 7 | 火 | 牛乳 ごま ビスケット | ミートソースパゲティースパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、ケチャップ、コンソメ、油、塩 レバーのプルーン煮 花野菜のごま和え バナナ | レバー、プルーン、生姜、醤油、砂糖、みりん カリフラワー、ブロッコリー、人参、かにかま、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油 バナナ | お茶 牛乳 七草がゆ | |
| 8 | 水 | 牛乳 | 黒糖パン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ バナナ | 黒糖パン 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、チーズ、牛乳、シチュールウ キャベツ、人参、パプリカ、ツナ、マヨドレ 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、醤油、コンソメ キウイフルーツ | お茶 牛乳 小麦粉、マーガリン スノーボール クッキー | |
| 9 | 木 | 牛乳 | ごはん さばの味噌煮 ★さっぱりごぼう和え 薄焼き せんべい | 米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 ごぼう、豆苗、人参、コーン、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま 卵、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ | お茶 牛乳 中華麺、キャベツ、にら 玉ねぎ、人参、天かす 焼きそば | |
| 10 | 金 | 牛乳 どうぶつ ビスケット | マーボー丼 ひじきサラダ 春雨スープ りんご | 米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 ひじき、大根、人参、きゅうり、焼豚、醤油、砂糖、マヨドレ 春雨、白菜、長ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ りんご | お茶 牛乳 ジャム サンド | |
| 11 | 土 | 牛乳 | おにぎり・浅漬け 豚汁 せんべい | 米、ふりかけわかめ、鮭フレーク、塩昆布、ごま、キャベツ 豚肉、大根、人参、さつま芋、ごぼう、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ | お茶 ポン菓子 | |
| 12 | 日 | | | | | |
| 13 | 月 | | 成人の日 | | | |
| 14 | 火 | 牛乳 | ごはん 豚ばら大根煮 ★白菜の納豆和え ごま ビスケット | 米 豚肉、大根、長ねぎ、チンゲン菜、醤油、みりん、中華味、ごま油、片栗粉 納豆、白菜、小松菜、人参、もみのり、醤油 わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ | お茶 牛乳 餃子の皮、玉ねぎ、ツナ コーン、チーズ、パセリ ピザ | |
| 15 | 水 | 牛乳 ビスコ | 誕生会 | ♪お楽しみメニュー | ♪ | |
| 16 | 木 | 牛乳 | 食パン(セルフサンド) お魚フライ キャベツサラダ うの花 クッキー | 食パン たら、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油 キャベツ、人参、パプリカ、きゅうり、酢、醤油、砂糖 コーン、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ、豆乳、コンソメ、醤油 グレープフルーツ | お茶 牛乳 大根、団子の粉、チーズ ★大根餅 | |
| 17 | 金 | 牛乳 きな粉 ウェハース | 冬野菜のチーズカレー 福神漬け和え 高野豆腐煮 りんご | 米、鶏肉、玉ねぎ、長ねぎ、蓮根、里芋、人参、チーズ、カレールウ 福神漬け、大根、キャベツ、きゅうり、酢、醤油、砂糖、ごま 高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご | お茶 牛乳 さつま芋 蒸しパン | |

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料名 | 午後おやつ | 材料名 |
|----|----|--------------------|---|---|-------------------------------|-----|
| 18 | 土 | 牛乳 ハッピーターン | 焼き肉丼 豆腐スープ バナナ | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら、焼き肉のタレ 豆腐、玉ねぎ、しめじ、豆苗、醤油、中華味 バナナ | お茶 ジャムサンド クラッカー | |
| 19 | 日 | | | | | |
| 20 | 月 | 牛乳 人参 チップス | けんちんうどん ★ししゃもの磯辺揚げ キャベツのごま酢和え 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 ししゃも、青のり、塩、天ぷら粉、油 キャベツ、人参、ブロッコリー、ごま、酢、醤油、砂糖 オレンジ | お茶 牛乳 高菜の おにぎり | |
| 21 | 火 | 牛乳 ビスコ | 弁当の日 | | お茶 牛乳 揚げ たこ焼き | |
| 22 | 水 | 牛乳 チーズ | ごはん 和風ハンバーグ 蓮根サラダ じゃが芋の味噌汁 いよかん | 米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、ひじき、パン粉、醤油、砂糖、片栗粉 蓮根、人参、カリフラワー、水菜、コーン、醤油、砂糖、ごま、青じそドレッシング じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し いよかん | お茶 牛乳 ★抹茶 ラスク | |
| 23 | 木 | 牛乳 クラッカー | ロールパン ほうれん草のオムレツ マカロニサラダ レタススープ キウイフルーツ | ロールパン 卵、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ、チーズ、ケチャップ、醤油、中華味、牛乳、油 マカロニ、人参、きゅうり、ツナ、塩、マヨドレ レタス、玉ねぎ、エリンギ、鶏肉、コンソメ、醤油、鶏ガラ キウイフルーツ | お茶 牛乳 りんご クッキー | |
| 24 | 金 | 牛乳 かぼちゃ ボーロ | ごはん 揚げ鶏の甘辛和え 津田かぶ漬け なめこ汁 りんご | 米 鶏肉、生姜、レタス、ケチャップ、ごま、醤油、砂糖、片栗粉、油 津田かぶ、浅漬けの素 なめこ、玉ねぎ、ごぼう、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し りんご | お茶 牛乳 ココア バナナ ケーキ | |
| 25 | 土 | 牛乳 せんべい | ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ | 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 オレンジ | お茶 ラスク | |
| 26 | 日 | | | | | |
| 27 | 月 | 牛乳 バナナ | 麦ごはん さわらの竜田揚げ 春雨のマヨ醤油和え 麸の味噌汁 グレープフルーツ | 米、押麦 さわら、生姜、片栗粉、醤油、みりん、油 春雨、人参、チンゲン菜、パプリカ、かにかま、ごま、醤油、マヨドレ 麸、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ | お茶 牛乳 野菜 ブリッヂ | |
| 28 | 火 | 牛乳 大豆 スナック | レーズンパン コーンフレークチキン さつま芋サラダ 人参ポタージュ 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、パン粉、マヨドレ、塩 さつま芋、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ、塩 人参、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、シチュールウ キウイフルーツ | お茶 牛乳 あらめ おにぎり | |
| 29 | 水 | 牛乳 薄焼き せんべい | 三色丼 ★カミカミサラダ かぶスープ りんご | 米、豚ミンチ、卵、小松菜、醤油、砂糖、ごま油 さきいか、人参、キャベツ、豆苗、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、水菜、醤油、中華味、鶏ガラ りんご | お茶 牛乳 お好み お好み 焼き | |
| 30 | 木 | 牛乳 畑の スナック | ごはん さけのタンドリー焼き 根菜煮 豆腐のすまし汁 いよかん | 米 さけ、プロッコリー、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、カレー粉、パセリ 大根、里芋、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節 豆腐、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 いよかん | お茶 牛乳 じゃが芋、天ぷら粉 | |
| 31 | 金 | 牛乳 ミラー ビスケット | 味噌ラーメン 長ねぎの春巻き 小松菜のごま和え バナナ | 中華麺、豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、にら、赤味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油 春巻き、長ねぎ、ささみ、チーズ、コーン、中華味、ごま油、油 小松菜、人参、パプリカ、醤油、砂糖、ごま バナナ | お茶 牛乳 ミルク トースト | |

※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

