



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 ハッピー ターン	よるこんぶごはん 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	米、高菜、ごま ちりめんじゃこ 醤油、砂糖、みりん
7	火	牛乳 ごま ビスケット	ミートソーススパゲティ レバーのブルーン煮 花野菜のごま和え バナナ	スパゲティ、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、ブルーン、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 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 ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	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 薄焼き せんべい	ごはん さばの味噌煮 ★さっぱりごぼう和え かきたま汁 オレンジ	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 せんべい	おにぎり・浅漬け 豚汁 オレンジ	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、さつまいも、ごぼう、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ポん菓子	
12	日					
13	月		成人の日			
14	火	牛乳 ごま ビスケット	ごはん 豚ばら大根煮 ★白菜の納豆和え わかめの味噌汁 キウイフルーツ	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 ピザ	
15	水	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
16	木	牛乳 うの花 クッキー	食パン(セルフサンド) お魚フライ キャベツサラダ 豆乳コーンスープ グレープフルーツ	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 ★大根餅	
17	金	牛乳 きな粉 ウエハース	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 さつまいも 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	米、高菜、ごま ちりめんじゃこ 醤油、砂糖、みりん
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 ポーロ	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 麩の味噌汁 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 麩、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 プリッツ	
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 さつまいもサラダ 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 さつまいも、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 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、ブロッコリー、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 ★ほくほく 味噌ポテト	
31	金	牛乳 ミレー 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

