



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	日		元旦			
2	月		年始休所			
3	火		年始休所			
4	水	ビスコ	弁当の日		せんべい	うるち米、砂糖、醤油
5	木	牛乳	チーズカレー 福神漬け和え 薄焼き せんべい りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キャベツ、人参、大根、豆苗、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま 高野豆腐のあんかけ煮 りんご	お茶 牛乳 りんご きんとん	さつま芋、りんご、砂糖
6	金	牛乳	味噌ラーメン ★揚げ餃子 かぶのツナマヨ和え チーズ バナナ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 かぶ、人参、かぶの葉、パプリカ、ツナ、マヨドレ、醤油 バナナ	お茶 牛乳 七草がゆ	米、七草、塩、鰹節
7	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め わかめスープ ピスケット 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	食パン、いちごジャム
8	日					
9	月		成人の日			
10	火	牛乳	ごはん 松風焼き ゆずなます 花麩のすまし汁 干し芋 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、ごま 大根、人参、豆苗、ゆず、酢、醤油、砂糖、ごま 花麩、はんぺん、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 ココア スティック	ホットケーキミックス ココア、マーガリン 砂糖、牛乳
11	水	クッキー	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
12	木	牛乳	五穀米 さけの塩焼き(みぞれ酢) ほうれん草のごま和え ひじき あられ りんご	米、五穀米 さけ、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩 ほうれん草、人参、白菜、もやし、醤油、砂糖、練りごま 根菜の味噌汁 りんご	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	小麦粉、ごま、油 塩、砂糖
13	金	牛乳	ミートソーススパゲッティー ★レバーのブルーン煮 キャベツサラダ りんご オレンジ	スパゲッティー、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 レバー、ブルーン、醤油、砂糖、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、かにかま、マヨドレ オレンジ	お茶 牛乳 天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん、鰹節
14	土	牛乳	中華丼 わかめスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 わかめ、長ねぎ、エリンギ、ごま、醤油、中華味 バナナ	お茶 ポン菓子	玄米、砂糖、醤油
15	日					
16	月	牛乳	ひじきごはん ささみのマリネ ★小松菜とじゃこ炒め 豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	米、人参、ひじき、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、人参、小麦粉、酢、醤油、砂糖、塩 小松菜、人参、ちりめんじゃこ、オイスターソース、ごま油 豆腐、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 ミックス芋 ボール	ホットケーキミックス チーズ、パン粉、パセリ
17	火	牛乳	弁当の日 ねじり棒		お茶・牛乳 アメリカン ドッグ	ホットケーキミックス 魚肉ソーセージ、牛乳 ケチャップ、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	水	牛乳	豚丼 切干大根の甘酢和え 大豆 スナック	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、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 じやが芋、玉ねぎ、厚揚げ、豆苗、味噌、煮干し バナナ	お茶 牛乳 ★マッシュマロ	コーンフレーク
19	木	牛乳	ロールパン 巣ごもり卵 ★さっぱりごぼう和え クリームシチュー バナナ	ロールパン 卵、キャベツ、パセリ、人参、ハム、醤油、コンソメ ごぼう、きゅうり、パプリカ、豆苗、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま 鶏肉、玉ねぎ、人参、里芋、プロッコリー、牛乳、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 おかか チーズ	おこし マッシュマロ、マーガリン 米、鰹節、チーズ おにぎり 醤油
20	金	牛乳	ごはん さばの味噌煮 納豆サラダ 豆腐のすまし汁 なし	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 納豆、人参、チンゲン菜、もやし、ささみ、醤油、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、エリンギ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	お茶 牛乳 バナナ	ヨーグルト、バナナ ヨーグルト、コーンフレーク
21	土	牛乳	ツナ昆布おにぎり 豚汁 ビスケット みかん	米、ツナ、塩昆布、ごま 豚肉、大根、ごぼう、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し みかん	お茶 せんべい	米粉、砂糖、醤油
22	日					
23	月	牛乳	ごはん お魚ハンバーグ 小松菜のお浸し わかめの味噌汁 オレンジ	米 いわしミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、塩、ソース 小松菜、人参、もやし、白菜、なめたけ、鰹節、醤 わかめ、長ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 セサミ ラスク	食パン、マーガリン 砂糖、練りごま、ごま
24	火	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	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 ★チーズちくわの磯辺揚げ キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖 りんご	お茶 牛乳 さつま芋 おにぎり	米、さつま芋、醤油 ごま、みりん、塩
25	水	牛乳	ごはん 焼きししやも 元気サラダ 肉じゃが 干し芋 いよかん	米 ししやも 元気サラダ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、大根葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 干し芋 いよかん	お茶 牛乳 ビーフン	ビーフン、玉ねぎ、人参 なら、ツナ、中華味 ごま油、ソース
26	木	牛乳	食パン チキンカツ スパゲッティーサラダ 冬野菜スープ キウイフルーツ	食パン 鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油 スパゲッティーサラダ 冬野菜スープ かぶ、人参、白菜、長ねぎ、醤油、コンソメ、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 片栗粉、きな粉、砂糖	くずもち 塩、黒砂糖
27	金	牛乳	マー婆ー丼 パンサンスー 肉団子スープ バナナ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、片栗粉、ごま油 春雨、キャベツ、豆苗、人参、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 肉団子、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ★フライド 小魚、天ぷら粉 小魚	青のり、油
28	土	牛乳	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 ジャム サンド	食パン、いちごジャム
29	日					
30	月	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ うの花 なめこ汁 いよかん	ごはん さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 ★大根とツナの炒め煮 うの花 なめこ汁 いよかん	お茶 牛乳 りんご ケーキ	ホットケーキミックス マーガリン、りんご 砂糖、牛乳
31	火	牛乳	ドライカレー 白菜サラダ きな粉 ウエハース	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ 白菜、人参、パプリカ、豆苗、かにかま、マヨドレ かぼちゃ、塩、マーガリン りんご	お茶 牛乳 ★くるくる ソーセージ	ウインナー、卵、ごま

※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

