



# 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	ピスコ	弁当の日		せんべい	
5	金	牛乳 薄焼き せんべい りんご	ミートソースパゲッティー 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 じゃが芋とキャベツサラダ 高野豆腐、ツナ、醤油、砂糖、みりん、餡節 りんご	お茶 牛乳 七草がゆ 米、七草、塩、餡節	
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 食パン、いちごジャム	
7	日					
8	月		成人の日			
9	火	牛乳 ごま ビスク	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、餡節 みかん	お茶 牛乳 りんご きんとん 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 ★マシュマロ おこし マシュマロ、マーガリン	
11	木	牛乳 ひじき あられ	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 食パン、マーガリン ちりめんじやこ、チーズ 接えび、ごま、青のり	
12	金	牛乳 きな粉 ウェハース	ロールパン ビーフシチュー ★さっぱりごぼう和え ボイルワインナー バナナ	ロールパン 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、プロッコリー、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 ウインナー バナナ	お茶 牛乳 大根葉 おにぎり 米、大根葉、薄揚げ 人参、醤油、砂糖、餡節	
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、餡節、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 チーズ	五目ごはん ★れんこんのはさみ揚げ 小松菜のごま和え 厚揚げの味噌汁 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、餡節 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、餡節 みかん	お茶 牛乳 餃子の皮、玉ねぎ、ツナ 餃子の皮 人参、コーン、チーズ ピザ マヨドレ、ケチャップ	
16	火	牛乳 ピスコ	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 たこ焼き、青のり たこ焼き 餡節、ソース、油	チーズ りんご	

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	お茶 牛乳 味噌 おにぎり
19	金	牛乳	ごはん バナナ	米 あじの香味焼き さっぱり漬け 肉じゃが りんご	お茶 牛乳	お茶 牛乳 ビーフン
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	お茶 牛乳 ビーフン、玉ねぎ、人参 にら、天かす、中華味 ごま油、ソース
21	日					
22	月	牛乳 りんご	けんちんうどん ★チーズちくわの磯辯揚げ 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、餡節、ごま油 ★チーズちくわの磯辯揚げ キャベツ、人参、プロッコリー、ごま、酢、醤油、砂糖 とろろ昆布汁 りんご	お茶 牛乳 りんご クッキー	お茶 牛乳 りんご マーマレード
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、餡節 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、麸、細ねぎ、醤油、塩、餡節 りんご	お茶 牛乳 マーマレード サンド	お茶 牛乳 マーマレード サンド
24	水	牛乳 干し芋	ごはん コロッケ 元気サラダ わかめの味噌汁 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 元気サラダ わかめの味噌汁 いよかん	お茶 牛乳 ★野菜 クラッカー	お茶 牛乳 小麦粉、ほれん草 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 さけのコーン焼き ひじきのマリネ 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 ごま 豆乳餅	お茶 牛乳 米、中華麺、玉ねぎ 人参、ピーマン、ツナ 豆乳 豆乳餅
26	金	牛乳 紅いも 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 根菜のごまマヨ和え 春雨と肉団子スープ バナナ	お茶 牛乳 豆乳餅	お茶 牛乳 豆乳 豆乳餅
27	土	牛乳 うの花 クッキー	味噌ラーメン ハッピー 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 じやが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ オレンジ	お茶 おにぎり	お茶 米、ふりかけわかめ
28	日					
29	月	牛乳 うの花 クッキー	ごはん 赤魚のチリ風ソースかけ 納豆の磯香和え なめこ汁 いよかん	ごはん 赤魚のチリ風ソースかけ 納豆の磯香和え なめこ、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、餡節 いよかん	お茶 牛乳 小松菜 蒸しパン	お茶 牛乳 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 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	お茶 牛乳 さけ おにぎり	お茶 牛乳 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、餡節 ★切干大根、人参、キャベツ、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま じゃが芋の味噌汁 りんご	お茶 牛乳 お好み焼き粉、人参 お好み 焼き	お茶 牛乳 お好み焼き粉、人参 お好み 焼き

※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

