



* 1月分献立表 *



* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0.1.2歳児は午前中に牛乳等のおやつがあります



日	曜	主食	副菜		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
4	18	土	菜めし	つけ焼き	豚バラ入り 沢煮椀	にんにくしょう油の スパゲティ 牛乳	米・かぶ葉・ごま 鶏もも肉・長葱・しめじ 豚バラ肉・大根・人参・水煮たけのこ・生椎茸・ごぼう スパゲティ・ベーコン・人参・玉葱・しめじ・マーガリン/牛乳
6	20	月	ご飯	生姜焼き 紅白柿なます	じゃが芋と わかめのみそ汁	石垣もち 牛乳	米 豚ロース肉・豚もも肉・玉葱・人参・焼きのり 大根・人参・干し柿・柚子 わかめ・じゃが芋・キャベツ・玉葱 さつま芋・薄力粉・黒砂糖/牛乳
7	21	火	食パン	貝殻マカロニのホワイトソース 柚子風味のシトラスサラダ	ボルシチ	7日七草粥 21日おかかおにぎり お茶	食パン 薄力粉・バター・牛乳・マカロニ・鶏胸肉・ウインナー・白菜・玉葱・人参・マッシュルーム ブロッコリー・チーズ レタス・サラダほうれん草・ミニトマト・きゅうり・水菜・柚子・みかん(缶) 豚もも肉・ピーツ・人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ・ホールトマト(缶) 7日米・鶏挽肉・せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ/麦茶 21日米・かつおぶし/麦茶
8	22	水	ご飯	かに玉 大根と人参のナムル	キャベツの ねぎごまスープ	ごまきなこクッキー 牛乳	米 卵・かに(缶)・干し椎茸・水煮たけのこ・人参・長葱・グリーンピース 大根・人参・ほうれん草・緑豆もやし・レモン・ごま キャベツ・春雨・豚挽肉・人参・万能葱・ごま ごま・きな粉・薄力粉/牛乳
9	23	木	ひじきの梅醤油ご飯	★おでん(赤こんにゃく入り) きのここれんこんの炒めなます		ポテトチップス くだもの 牛乳	米・自家製梅干し・鶏もも肉・乾燥ひじき・人参・糸三つ葉 おでんだね(卵・大豆使用)・竹輪麩・大根・赤こんにゃく・卵 干し椎茸・舞茸・れんこん・大根・絹さや じゃが芋・みかん/牛乳
10		金	三色もち		豚汁	ザラメせんべい クラッカー 牛乳	もち米・納豆・きな粉・味付け海苔 豚バラ肉・大根・人参・里芋・ごぼう・生椎茸・こんにゃく・小松菜・長葱 ザラメせんべい・クラッカー/牛乳
	24	金	ブロッコリーコーン クリームパスタ	豆腐とじゃが芋のトマトグラタン かぶとみかんのサラダ		ザラメせんべい クラッカー お茶	スパゲティ・ブロッコリー・ベーコン・玉葱・人参・クリームコーン(缶)・バター・牛乳 木綿豆腐・じゃが芋・豚挽肉・玉葱・人参・アスパラガス・セロリ・乾燥パシル・ホールトマト(缶) 粉チーズ かぶ・きゅうり・みかん(缶) ザラメせんべい・クラッカー/麦茶
11	25	土	中華丼	キャベツと春雨の中華サラダ	白菜の中華スープ	アップルポテト 牛乳	米・豚ばら肉・豚もも肉・白菜・生椎茸・人参・玉葱・水煮たけのこ キャベツ・春雨・わかめ・人参・えのきたけ・ごま 白菜・鶏挽肉・帆立貝柱水煮(缶)・干し椎茸 さつま芋・りんご・みかんジュース/牛乳
	27	月	大根カレー	キャベツともやしの海苔和え	赤だしなめこ汁	野菜のスコーン 牛乳	米・豚もも肉・大根・人参・玉葱・かぼちゃ・カレーの王子さま キャベツ・緑豆もやし・人参・きゅうり・まぐろ水煮(缶)・焼きのり なめこ・玉葱・白菜・万能葱 ホットケーキミックス・かぼちゃ・人参・ブロッコリー/牛乳
14	28	火	ご飯	大根のオイスターソース煮 キャベツとわかめのナムル	ニラの汁ビーフン	アップルクラム 牛乳	米 大根・人参・青梗菜・豚もも肉・オイスターソース キャベツ・わかめ・えのきたけ・人参・ごま ビーフン・豚挽肉・人参・玉葱・ニラ・干し椎茸 りんご・レモン・マーガリン・薄力粉/牛乳
15	29	水	バターロール	パプリカチキン ★パパ・ア・ラ・ワンカイーナ	ジュリエンスープ	さつま芋と小豆の ういろ 牛乳	バターロール 鶏もも肉・パプリカ(粉)・キャベツ・茄子・セロリ・赤ピーマン・黄ピーマン・さやいんげん・レモン じゃが芋・卵・スナックえんどう・サラダ菜・エバミルク・ピザ用チーズ・カイエンパウダー ベーコン・玉葱・人参・えのきたけ・パセリ さつま芋・小豆・薄力粉・牛乳/牛乳
16	30	木	ご飯	和風変わりハンバーグ 人参のぼん酢漬けサラダ	ブロッコリーの 和風卵スープ	自家製ジャムの 豆乳ホットケーキ 牛乳	米 木綿豆腐・豚挽肉・牛挽肉・れんこん・卵・薄力粉・えのきたけ・生椎茸・玉葱・万能葱 人参・切干大根・きゅうり・柚子・サラダ菜 ブロッコリー・キャベツ・玉葱・卵 自家製みかんジャム又は自家製ゆずジャム・ホットケーキミックス・卵・豆乳・ヨーグルト/牛乳
17	31	金	あんかけうどん	揚げたらの野菜あんかけ キャベツとささみのさっぱり和え		柚子あんロール お茶	乾麺・豚挽肉・青梗菜・人参・生椎茸 たら・干し椎茸・ブロッコリー・カリフラワー・人参・水煮たけのこ キャベツ・鶏ささ身・玉葱・レモン 薄力粉・卵・牛乳・さらしあん・ゆず/麦茶