

2019年度  
下馬鳩ぼっぼ保育園分園野の花園

# \* 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	副食		おやつ	主な材料	
			副菜	汁物			
4	18	土	ごぼうとこんにゃくの炒飯	乾物和え	挽肉と根菜のスープ	カップケーキ ミックスキャロット	米・豚挽肉・玉葱・ごぼう・人参・板こんにゃく/ 切干大根・人参・かつお節・ごま/ 鶏挽肉・大根・人参・じゃが芋・生薑・あおさ/ ホットケーキミックス・豆乳・かぼちゃ/ミックスキャロット
6	20	月	カニトマトスパゲティ	ジャーマンポテト	ポトフ風スープ	鮭おにぎり 麦茶	スパゲティ・カニ缶・玉葱・人参・トマト缶・にんにく・乾燥パセリ/ じゃが芋・玉葱・ベーコン・パセリ/ 鶏モモ肉・さつま芋・玉葱・人参・コーン缶/ 米・鮭・ごま/麦茶
7	21	火	和風カレーライス	海苔のグリーンサラダ	春の七草汁 根菜汁	ほうじ茶プリン 麦茶	米・豚挽肉・かぼちゃ・蓮根・玉葱・人参・カレーフレーク/ 絹豆腐・レタス・水菜・ツナ缶・アスパラガス・ミニトマト・きゅうり コーン缶・刻みのり/ 7日すずな・すずしろ・ほとけのざ・ごぎょう・はこべら・せり・なすな・鶏モモ肉/ 21日鶏モモ肉・大根・かぶ・ごぼう・人参・大根葉・かぶ葉/ 卵・牛乳・ほうじ茶/牛乳
8		水	三色餅		豚汁	ココロのり味 くだもの 牛乳	もち米・大根・きな粉・刻みのり/ 鶏モモ肉・大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・長葱・味噌/ ココロのり味・みかん/牛乳
	22	水	ごぼうめし	かぼちゃと豚肉の甘辛煮 人参のきなごまサラダ	わかめのスープ	ココロのり味 くだもの 牛乳	米・鶏モモ肉・ごぼう/豚モモ肉・かぼちゃ・玉葱・人参・こんにゃく・小松菜/ 人参・大根・きゅうり・えのき・ごま・きな粉/ 玉葱・わかめ・人参/ ココロのり味・みかん/牛乳
9	23	木	ご飯	鶏肉の治部煮 切干大根の酢の物	油揚げのみそ汁	味噌五平餅 牛乳	米/鶏モモ肉・薄力粉・車麩・人参・生椎茸・れんこん・ごぼう・こんにゃく・せり/ 切干大根・わかめ・きゅうり・人参・しらす/ じゃが芋・玉葱・葉ねぎ・油揚げ・味噌/ 米・味噌・ごま/牛乳
10	24	金	ご飯	エビフライ 大根サラダ	お麩のみそ汁	お好みマカロニ 牛乳	米/えび・卵・乾燥パン粉・中濃ソース・サラダ菜・薄力粉/ 大根・きゅうり・人参・水菜・自家製梅干し・かつお節/ 麩・じゃが芋・玉葱・わかめ・味噌/ マカロニ・マヨネーズ・中濃ソース・かつお節・青のり/牛乳
11	25	土	焼き鳥丼	もやし和え	さつま芋のみそ汁	オレンジケーキ 麦茶	米・鶏モモ肉・玉葱・長葱・人参・刻みのり・ごま/ 緑豆もやし・大豆もやし・ツナ缶・きゅうり・人参/ さつま芋・玉葱・油揚げ・青のり・味噌/ 薄力粉・ベーキングパウダー・オレンジジュース・みかん缶/麦茶
	27	月	ミートドリア	ポテトサラダ(災害時用)	ゴロゴロ野菜のスープ	☆ムーチー 麦茶	米・豚挽肉・玉葱・エリンギ・牛乳・パルメザンチーズ トマト缶・トマトケチャップ・薄力粉/ ポテトサラダ缶・コーン缶・ツナ缶・きゅうり/ じゃが芋・玉葱・キャベツ・セロリ・人参・にんにく/ もち粉・紫芋パウダー/麦茶
14	28	火	肉うどん	竹輪の磯辺揚げ 小松菜の和え物		米粉のヨーグルト 蒸しパン 牛乳	乾麺・豚ばら肉・豚モモ肉・玉葱・長葱・大根・葉ねぎ/ ちくわ・青のり・薄力粉/ 鶏むね肉・小松菜・緑豆もやし・人参・えのき茸/ 米粉・ベーキングパウダー・ブルーベリー・ヨーグルト・牛乳/牛乳
15	29	水	麻婆丼	もやしの中華サラダ	ニラとクリームコーンの スープ	★シナモンロール 牛乳	米・木綿豆腐・豚挽肉・長葱・人参・水菜だけのこ・生椎茸・にんにく デンメンジャン・赤味噌/ 緑豆もやし・わかめ・人参・きゅうり/ にら・クリームコーン缶・えのき茸・玉葱/ 強力粉・牛乳・バター・ドライイースト・卵・カルダモン・シナモン/牛乳
16	30	木	ご飯	豚肉のもやし炒め 千切りキャベツのサラダ	水菜とかぶのみそ汁	たこのみ焼き 牛乳	米/豚ロース肉・豚モモ肉・緑豆もやし・玉葱・にら・人参・生薑・にんにく/ キャベツ・きゅうり・人参・ツナ缶・コーン缶/ かぶ・かぶ葉・水菜・玉葱・油揚げ・味噌/ 薄力粉・キャベツ・葉ねぎ・たこ・青のり・中濃ソース/牛乳
17	31	金	ソフトフランス	冬野菜のチーズオムレツ シトラスサラダ	ポルシチ	焼き芋とくだもの 牛乳	ソフトフランス/卵・豚ひき肉・玉葱・里芋・人参・小松菜・トマトケチャップ・れんこん 牛乳・プロセステーズ/ レタス・ほうれん草・ミニトマト・水菜・りんご・みかん缶/レモン/ 牛ロース肉・人参・玉葱・じゃが芋・ピーツ・キャベツ・にんにく・トマト缶/ さつま芋・りんご/牛乳

☆郷土料「ムーチー」沖縄県

★世界の料理「シナモンロール」スウェーデン