

1月 食事献立表

日	曜	おひるのこんだて	 血や肉になるもの	 体の調子を整えるもの	 熱や力にならぬもの	3歳未満児 午前のおやつ	午後のおやつ ( ) 内 3歳未満児	行事予定
4	木	ツナカレー・果物	ツナ	玉ねぎ・人参・果物	じゃがいも・油・砂糖	お茶 おかし	お茶 おかし	冬季合同保育 ~5日
5	金	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	お茶 おかし	お茶 おかし	
6	土	パン・牛乳・果物						
9	火	豚肉と根菜の甘辛煮・みそ汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ・塩昆布	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・もやし・玉ねぎ・小松菜	しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 おかし	お茶 七草おにぎり	保育始め 身体測定 ~12日
10	水	かき揚げ・うどん汁・焼きのり・果物	ちくわ・青のり・鶏肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ・長ねぎ・果物	さつまいも・小麦粉・油・乾麺(うどん)	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	避難訓練
11	木	魚の塩麹漬け焼き・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	魚・わかめ・油揚げ・みそ	ほうれん草・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・果物	砂糖・ごま	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
12	金	ドライカレー・ツナサラダ	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・生姜・コーン・きゅうり・キャベツ・レーズン	油	お茶 おかし	ゼリー	新春カルタ大会
13	土	パン・牛乳・果物						
15	月	厚揚げと大根の炒め煮・マカロニスープ	厚揚げ・豚肉・みそ・鶏肉	大根・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・キャベツ・玉ねぎ	油・砂糖・マカロニ	お茶 おかし	お茶 おかし	
16	火	親子煮・ひじきサラダ	鶏肉・鶏卵・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・ほうれん草・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳 おかし	牛乳 クリームソフトパン	
17	水	ツナピラフ・鶏肉の香草焼き・ゆでブロッコリー(フレンチ味)・ジュース	鶏肉・ツナ缶	ピーマン・人参・コーン・玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー	油・パン粉	お茶 おかし	牛乳 マドレーヌ プリン(1歳児)	12・1月生まれ誕生会
18	木	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり	豚肉・さつまいも・豆腐・みそ・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・なめこ・小松菜・長ねぎ	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	ダンス教室⑩
19	金	鮭の焼き漬け・とう菜のおひたし・みそけんちん汁・果物	鮭・かつお節・豆腐・みそ	とう菜・もやし・ホールコーン缶・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・果物	砂糖・さつまいも	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
20	土	パン・牛乳・果物						
22	月	鶏のから揚げ・ブロッコリーソテー・みそ汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	生姜・ブロッコリー・人参・キャベツ・もやし	油・砂糖・マヨネーズ・片栗粉	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
23	火	魚のみそ煮・コーン入りおひたし・ワンタン汁	魚・みそ・豚肉	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参・長ねぎ・白菜・たけのこ水煮	砂糖・ワンタンの皮・ごま油	牛乳 おかし	牛乳 ミニメロンパン	英語であそぼう⑩
24	水	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・クリームコーン缶・ホールコーン缶・玉ねぎ・チンゲン菜	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
25	木	さつまいも入り豚豚・春雨スープ	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・ホールコーン缶・長ねぎ	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
26	金	クリームシチュー・和風サラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 おかし	ジョア きなこ蒸しパン	布団持ち帰り
27	土	パン・牛乳・果物						
29	月	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖	お茶 おかし	果物	
30	火	魚のオーロラソース焼き・白菜のみみ漬け・みそ汁・果物	魚・塩昆布・油揚げ・みそ	玉ねぎ・白菜・人参・大根・小松菜・長ねぎ・果物	マヨネーズ・砂糖・里いも	牛乳 おかし	牛乳 ミニクワッサン	
31	水	ふわふわオムレツ・ブロッコリーのおかかあえ・チンゲン菜とわかめのスープ・ごまふりかけ	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・かつお節・わかめ・豆腐	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・チンゲン菜・長ねぎ	油・砂糖・ごま	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	

※○印三歳以上児主食いりません。