

1月の献立表

平成30年1月 下矢作保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
4 (木)	エビグラタン 切干サラダ コーンとキャベツのスープ みかん	がんづき 牛乳	えび ベーコン ハム チーズ 牛乳	マカロニ マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 ごはん	人参 玉葱 ピーマン しめじ 切干大根 きゅうり	ごはん
5 (金)	炒り豆腐 チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	栗ようかん 牛乳	豆腐 鶏挽肉 チーズ 牛乳	マヨネーズ ざらめ じゃが芋 ごはん	干椎茸 人参 グリンピース 玉葱 きゅうり 白菜	ごはん
6 (土)	ハムピカタ にらと挽肉の卵とじ 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ		ハム 卵 豚挽肉 油揚げ	小麦粉 ごはん	にら 人参 小松菜 バナナ	菜飯
8 (月)	成人の日					
9 (火)	ひじき卵 若布の煮物 大根汁 キウイフルーツ	フルーツサンド 牛乳	卵 豚挽肉 チーズ 凍り豆腐 油揚げ 牛乳	油 砂糖 ごはん	干ひじき 人参 玉葱 若布 青梗菜 大根 小松菜	ごはん
10 (水)	松風焼き カニの酢の物 豆麩の味噌汁 みかん	ヨーグルトゼリー せんべい	鶏挽肉 卵 カニ缶 ヨーグルト 牛乳	パン粉 じゃが芋 砂糖 ごはん	ねぎ 玉葱 きゅうり 若布 人参 さやえんどう	ごはん
11 (木)	肉豆腐 かぼちゃサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 りんご	もちもちボンデリング 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	マヨネーズ 白玉粉 ホットケーキミックス 油	人参 ねぎ きゅうり キャベツ りんご	ごはん
12 (金)	タラフライタルタルソース 深山和え 野菜ミルクスープ ミニトマト	人参バターケーキ 牛乳	たら 卵 ささみ 牛乳	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター ごはん	玉葱 きゅうり 大根 椎茸 キャベツ セロリー パセリ	ごまごはん
13 (土)	手作り弁当の日					
15 (月)	炒り鶏 小松菜のごま和え なめこ汁 キウイフルーツ	オートミールクッキー 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	里芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 ごはん	ごぼう 人参 レンコン 干椎茸 いんげん 小松菜	ごはん
16 (火)	いが蒸し ごま酢キャベツ みそスープ バナナ	ココアゼリー せんべい	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	パン粉 砂糖 ごはん	玉葱 ねぎ キャベツ 人参 白菜 カリフラワー バナナ	ごはん
17 (水)	サバの味噌煮 千草和え すまし汁 みかん	豆腐のごまだれ団子 牛乳	さば 油揚げ 卵 はんぺん 豆腐 牛乳	白玉粉 砂糖 ごはん	ほうれん草 もやし 人参 みつば みかん ごま	ひじきごはん
18 (木)	さつま芋とチーズの卵焼き 中華風和え 玉葱と若布の味噌汁 りんご	アメリカンドック 牛乳	卵 チーズ 鶏肉 ソーセージ 牛乳	さつま芋 小麦粉 油 砂糖 ごはん	玉葱 もやし ピーマン 人参 若布 りんご	ごはん
19 (金)	肉団子のあんかけ ピーナッツ和え 春雨スープ キウイフルーツ	ジャムサンド 牛乳	豚挽肉 卵 ベーコン 牛乳	パン粉 片栗粉 食パン 砂糖 ごはん	玉葱 キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 干椎茸	ごはん
20(土) 参観日	麻婆豆腐 拌三糸 ワカメスープ ミニトマト		豆腐 豚挽肉 卵 ハム 牛乳	片栗粉 春雨 ごま油 ごはん	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン きゅうり 若布	ごはん
22 (月)	肉じゃが 青菜和え もやし味噌汁 スウィーティー	さつま芋素揚げ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	じゃが芋 さつま芋 油 ごはん	玉葱 干椎茸 いんげん ほうれん草 春菊 えのき茸	卵ごはん
23(火) 誕生会	天井 ブロッコリーと若布のお浸し みそドレサラダ 花麩清汁 みかん	ケーキ 牛乳	えび きす 卵 かつお節 ハム 牛乳	小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごはん	ピーマン ブロッコリー 人参 若布 キャベツ きゅうり	ごはん
24 (水)	豆腐のドライカレー風 ごまもやし ラーメン入りかきたま汁 キウイ	プチパン 牛乳	豆腐 豚挽肉 ハム 卵 ウィンナー 牛乳	ラーメン 小麦粉 油 ごはん	人参 玉葱 もやし きゅうり グリンピース パセリ キウイ	ごはん
25 (木)	みそおでん きゅうりもみ しめじの味噌汁 みかん	パンナコッタ せんべい	卵 ちくわ なまり節 豆腐 牛乳	砂糖 ごはん	こんにゃく 大根 しめじ きゅうり 人参 みかん	ごはん
26 (金)	ポテトオムレツ 野菜炒め かぶの味噌汁 りんご	豆銀糖 牛乳	卵 油揚げ 牛乳	じゃが芋 油 みずあめ ごはん	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン かぶ りんご	ごはん
27 (土)	中華のローストチキン オーロラサラダ 凍り豆腐の味噌汁 バナナ		鶏肉 ハム 凍り豆腐	マカロニ マヨネーズ ごはん	ねぎ きゅうり レタス 若布 人参 バナナ	ごはん
29 (月)	海老と豆腐のケチャップ炒め 甘酢和え 五目スープ キウイフルーツ	フレンチトースト 牛乳	えび 豆腐 いか 豚肉 卵 牛乳	ごま油 砂糖 食パン バター ごはん	ねぎ 筍 グリンピース 白菜 キャベツ みかん缶 干ぶどう	ごはん
30 (火)	鶏みそ焼き カリフラワーサラダ 吉野汁 スウィーティー	三色団子 牛乳	鶏肉 ハム ささみ 牛乳	マカロニ マヨネーズ 上新粉 砂糖 ごはん	カリフラワー 人参 きゅうり みつば スウィーティー	ごはん
31 (水)	親子煮 里芋の煮付 かにばっとう みかん	ラスク ヨーグルト	卵 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	里芋 小麦粉 油 フランスパン ごはん	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 干椎茸 白菜	ごはん

