



# 1月の献立



2017年 つくし保育園

日			昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	16	30	ごはん 鶏のオープン焼き さつまいもと南瓜のサラダ 野菜スープ	米 鶏肉 片栗粉 醤油 しょうが 酢 砂糖 青ネギ ごま油 さつまいも 南瓜 人参 コーン 塩 マヨネーズ キャベツ セロリ 人参 玉ねぎ だし 塩	フルーツ  せんべい	フルーツ  せんべい
火	17	31	ごはん 魚の味噌煮 五目豆 すまし汁	米 魚 みそ 砂糖 大豆 人参 こんにゃく ごぼう 昆布 砂糖 醤油 えのき 玉ねぎ 青菜 長芋 だし 塩 醤油	じゃが芋のスコーン	じゃが芋 小麦粉 ベーコン 玉ねぎ バター 牛乳 B.P
水	18		ごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 だし 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 しめじ 醤油 花鰹 大根 油揚げ もやし 青ネギ だし みそ	米粉のきな粉クッキー  ブルー	米粉 きな粉 砂糖 塩 豆乳 片栗粉 油  ブルー
木	5	19	じゃこのあけぼのごはん 白雪ひじき 五目汁	米 ちりめんじゃこ 人参 しめじ 塩 ひじき 豆腐 人参 玉ねぎ 三度豆 だし 砂糖 醤油 人参 ごぼう さつまいも 青菜 油揚げ だし 醤油 塩	おぜんざい  こんぶ	小豆 砂糖 塩 白玉粉 団子粉  こんぶ
金	6	20	ごはん 肉団子の旨煮 カブとレンコンの甘酢 みそ汁	米 豚ミンチ コーン 玉ねぎ チンゲン菜 人参 砂糖 醤油 塩 片栗粉 カブ レンコン 砂糖 酢 じゃが芋 白菜 ニラ わかめ だし みそ	6日 七草粥  いりこ 20日 おにぎり  いりこ	米 七草 塩  いりこ 米 梅干し 花鰹 ごま 塩 焼きのり  いりこ
土	7	21	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 キャベツ 人参 ツナ缶 玉ねぎ もやし 油 塩 さつまいも 豆腐 青菜 だし みそ	フルーツ  おかき	フルーツ  おかき
月	23		ごはん 魚の塩焼き 千切大根とひじきの煮物 すまし汁	米 魚 塩 切干大根 ひじき 油揚げ 人参 大豆 三度豆 砂糖 醤油 カブ カブの葉 長芋 ごぼう だし 塩 醤油	スイートポテト	さつまいも 砂糖 牛乳 バター
火	10	24	ごはん 筑前煮 和え物 みそ汁	米 鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 こんにゃく グリンピース 砂糖 醤油 キャベツ 人参 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 ごま油 玉ねぎ わかめ 豆腐 ほうれん草 だし みそ	ジャムパン	食パン ジャム
水	11	25	ごはん 魚のフライ 温野菜 ポトフ	米 魚 塩 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ ソース じゃが芋 人参 ブロッコリー 塩 カブ カブの葉 玉ねぎ 人参 長芋 コーン だし 塩	フルーツ  おせんべい	フルーツ  おせんべい
木	12	26	幼児 カレーライス 白菜とリンゴのサラダ 乳児 トマトシチュー 白菜とリンゴのサラダ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ケチャップ ソース 牛乳 油 白菜 りんご きゅうり 干しブドウ 酢 砂糖 ごま油 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 ケチャップ ソース 砂糖 塩 白菜 りんご きゅうり 干しブドウ 酢 砂糖 ごま油	米粉の 黒糖蒸しパン  ブルー	米粉 砂糖 黒砂糖 サラダ油 豆乳 B.P  ブルー
金	13	27	ごはん 魚のつけ焼き おでん風煮物 みそ汁	米 魚 醤油 みりん 大根 人参 こんにゃく 厚揚げ 里芋 三度豆 だし 砂糖 醤油 玉ねぎ 南瓜 青菜 えのき だし みそ	おにぎり  煮豆	米 ちりめんじゃこ ごま 人参 塩 焼きのり  豆 砂糖
土	14	28	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 しめじ 玉ねぎ 人参 だし 砂糖 醤油 白ネギ 長芋 豆腐 ニラ だし みそ	フルーツ  おかき	フルーツ  おかき

※ 入荷した魚によって調理法が変わることがあります

※ 魚のつけ焼きの献立の日、乳児クラスは、みりんをしません

※ さつまいもとかぼちゃのサラダの献立の日、乳児クラスは、“卵をつかっていないマヨネーズ”を使います

