



1月の献立



2018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 15 29	ごはん 魚のオーロラ焼き ゆで野菜のドレッシング和え わかめスープ	米 魚 マヨネーズ ケチャップ 塩 大豆 キャベツ 人参 ジャが芋 コーン 酢 砂糖 油 塩 わかめ 玉ねぎ セロリ 人参 だし鰹 塩 油	米粉の チーズ蒸しパン ブルーベリー	米粉 豆乳 粉チーズ 油 砂糖 B.P B.S ブルーベリー
火 16 30	ごはん 肉大根 ブロッコリーとじゃこの和え物 みそ汁	米 牛肉 大根 玉ねぎ 人参 三度豆 こんにゃく 砂糖 塩 ブロッコリー 人参 もやし ジャこ 醤油 南瓜 えのき 山芋 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 花鰹 ごま 青菜 塩 焼きのり 煮干し
水 17 31	ごはん 魚の塩焼き 白雪ひじき みそ汁	米 魚 塩 ひじき 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 砂糖 醤油 だし鰹 大根 舞茸 青菜 油揚げ 煮干し だし鰹 味噌	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
木 18	ごはん 肉団子の旨煮 カブとレンコンの甘酢 すまし汁	米 豚ミンチ コーン 玉ねぎ チンゲン菜 人参 砂糖 醤油 片栗粉 カブ レンコン 砂糖 塩 白菜 ニラ わかめ 出し昆布 だし鰹 醤油	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
金 5 19	シーチキンそばろごはん 千切とひじきの煮物 みそ汁	米 シーチキン 人参 コーン 醤油 塩 砂糖 千切大根 ひじき 油揚げ 人参 大豆 砂糖 醤油 南瓜 ごぼう しめじ 煮干し だし鰹 味噌	白玉ぜんざい こんぶ	小豆 砂糖 白玉粉 こんぶ
土 6 20	ごはん 鶏と大根の煮物 みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 高野豆腐 だし鰹 砂糖 醤油 玉ねぎ ジャが芋 わかめ だし鰹 味噌	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
月 22	ごはん 豚カツ 蒸し野菜 みそ汁	米 豚肉 小麦粉 パン粉 卵 塩 油 ケチャップ ソース じゃが芋 人参 ブロッコリー 塩 白菜 わかめ しめじ ニラ 煮干し だし鰹 味噌	米粉の きな粉クッキー ブルーベリー	米粉 豆乳 油 砂糖 片栗粉 きな粉 ブルーベリー
火 9 23	ごはん 魚のつけ焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 だし鰹 醤油 砂糖 南瓜 キャベツ もやし 煮干し だし鰹 味噌	9日 七草粥 23日 焼きさつま芋の メープルシロップかけ	米 七草 塩 さつま芋 油 塩 メープルシロップ
水 10 24	ごはん 鶏のオープン焼き 大根の酢の物 みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 醤油 砂糖 酢 生姜 青ねぎ ごま油 大根 人参 ジャこ 春雨 酢 砂糖 塩 舞茸 油揚げ ジャが芋 青菜 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ あられ	フルーツ あられ
木 11 25	ごはん 魚の味噌煮 煮びたし すまし汁	米 魚 砂糖 醤油 味噌 生姜 水菜 人参 えのき わかめ だし鰹 砂糖 醤油 豆腐 山芋 玉ねぎ 青ねぎ 出し昆布 だし鰹 醤油	おにぎり 煮豆	米 梅干し ひじき 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
金 12 26	幼児 カレーライス 白菜とりんごのサラダ 乳児 ごはんトマトシチュー 白菜とりんごのサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 カレールウ ケチャップ ソース 牛乳 白菜 りんご きゅうり 干しブドウ 酢 砂糖 ごま油 塩 米 牛肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 トマト缶 ケチャップ ソース 塩 白菜 りんご きゅうり 干しブドウ 酢 砂糖 ごま油 塩	切り団子の みたらし風	上新粉 白玉粉 片栗粉 砂糖 醤油 きな粉
土 13 27	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 油 塩 南瓜 しめじ わかめ だし鰹 味噌	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい

※ 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、みりんを使いません

