



# 1月の献立



2019年 つくし保育園

| 日 | 日  | 日  | 昼食   | 昼食の材料名   | おやつ                              | おやつの材料名                                   |
|---|----|----|--|--|----------------------------------|---|
| 月 | 28 |    | ごはん<br>豚カツ<br>茹で野菜の胡麻ドレッシング和え<br>みそ汁           | 米<br>豚肉 塩 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ソース 揚げ油<br>じゃが芋 キャベツ 人参 コーン 酢 砂糖 ごま サラダ油<br>豆腐 大根 玉ねぎ 舞茸 青菜 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌   | おにぎり<br>ちりめん大豆                   | 米 青菜 油揚げ 人参<br>塩 焼海苔<br>大豆 じゃこ 砂糖 醤油      |
| 火 | 15 | 29 | ごはん<br>魚のつけ焼き<br>煮びたし<br>さつま汁                  | 米<br>魚 砂糖 醤油 みりん<br>わかめ 白菜 人参 しめじ チンゲン菜 だし鰹 醤油 砂糖<br>さつま芋 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 高野豆腐 ねぎ 煮干し だし鰹 味噌  | フルーツ<br>せんべい<br>いりこ              | フルーツ<br>せんべい<br>煮干し                       |
| 水 | 16 | 30 | 幼児 カレーライス<br>小魚サラダ<br>乳 ごはん トマトシチュー<br>児 小魚サラダ | 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 カレールウ ケチャップ 牛乳 ソース<br>キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ レタス 酢 砂糖 醤油 ごま油<br>米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 トマト缶 ケチャップ ソース 塩<br>キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ レタス 酢 砂糖 醤油 ごま油 | 豆腐団子の<br>みたらし風<br>おやつ昆布          | 豆腐 上新粉 ごま<br>砂糖 醤油 片栗粉 きな粉<br>昆布          |
| 木 | 17 | 31 | ごはん<br>魚の塩焼き<br>厚揚げマーボ<br>みそ汁                  | 米<br>魚 塩<br>厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 味噌 砂糖 醤油 片栗粉<br>南瓜 かぶ かぶの葉 もやし 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌  | 黒ごまマフィン                          | 小麦粉 卵 バター 砂糖<br>牛乳 B.P 黒ごま                |
| 金 | 18 |    | 五目寿司<br>なます<br>すまし汁                            | 米 油揚げ 人参 れんこん じゃこ 三度豆 ごま 酢 塩<br>醤油 出し昆布<br>大根 人参 春雨 干しぶどう 酢 砂糖 塩<br>豆腐 白菜 わかめ 青菜 青ねぎ 出し昆布 だし鰹 煮干し 醤油   | 焼きさつま芋の<br>メープルシロップかけ            | さつま芋 メープルシロップ                             |
| 土 | 5  | 19 | ごはん<br>鶏肉と千切大根の煮物<br>みそ汁                       | 米<br>鶏肉 千切大根 人参 玉ねぎ 醤油 砂糖<br>じゃが芋 油揚げ わかめ 青菜 煮干し だし鰹 味噌  | フルーツ<br>おかし<br>いりこ               | フルーツ<br>お菓子<br>煮干し                        |
| 月 | 7  | 21 | ごはん<br>魚の利休あん<br>白菜のおひたし<br>みそ汁                | 米<br>魚 醤油 砂糖 ごま 片栗粉<br>白菜 水菜 人参 もやし 花鰹 醤油 砂糖<br>南瓜 しめじ 山芋 油揚げ 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ   | 7日 七草粥<br>いりこ<br>21日 おにぎり<br>いりこ | 米 七草 塩<br>煮干し<br>米 干しエビ 青菜 黒ごま 焼海苔<br>煮干し |
| 火 | 8  | 22 | ごはん<br>大豆入り肉じゃが<br>千切大根のごま酢あえ<br>みそ汁           | 米<br>牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく 大豆 ねぎ 砂糖 醤油<br>千切大根 人参 小松菜 油揚げ 練りごま 砂糖 醤油 酢 ごま油<br>豆腐 わかめ キャベツ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌  | スティック<br>トースト<br>南瓜スープ           | 食パン<br>南瓜 ベーコン 玉ねぎ<br>牛乳 塩 だし鰹            |
| 水 | 9  | 23 | ごはん<br>煮魚<br>白和え<br>みそ汁                        | 米<br>魚 醤油 砂糖 生姜<br>豆腐 小松菜 人参 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油<br>大根 油揚げ 玉ねぎ チンゲン菜 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌  | 芋もち<br>いりこ                       | さつま芋 餅 きな粉 砂糖<br>煮干し                      |
| 木 | 10 | 24 | 中華風かやくごはん<br>おでん風煮物<br>みそ汁                     | 米 もち米 高野豆腐 豚肉 人参 ごぼう 三度豆 砂糖 醤油<br>大根 人参 里芋 厚揚げ こんにゃく 小松菜 砂糖 醤油 だし鰹<br>わかめ 白菜 舞茸 青ねぎ ニラ 煮干し だし鰹 味噌  | ごまクッキー                           | 小麦粉 砂糖 バター<br>卵 ごま B.P                    |
| 金 | 11 | 25 | ごはん<br>鮭のパン粉焼き<br>ひじきとキャベツの和風サラダ<br>みそ汁        | 米<br>鮭 パン粉 粉チーズ 醤油<br>ひじき キャベツ 人参 酢 砂糖 醤油 生姜 ごま油<br>油揚げ 玉ねぎ 南瓜 小松菜 煮干し だし鰹 味噌 青ねぎ  | ぜんざい<br>おやつ昆布<br>いりこ             | 小豆 砂糖 上新粉 豆腐 ごま<br>昆布<br>煮干し              |
| 土 | 12 | 26 | ごはん<br>野菜炒め<br>みそ汁                             | 米<br>豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 塩 サラダ油<br>豆腐 じゃが芋 わかめ 青菜 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌  | フルーツ<br>おかし<br>いりこ               | フルーツ<br>おかし<br>煮干し                        |

※ 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

