



1月の献立



2019年 つくし保育園

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

