



# 1月の献立



2020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		27	ごはん 魚のてりやき 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 砂糖 みりん 醤油 高野豆腐 豚ミンチ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 だし鰹 さつまいも 人参 ごぼう 玉ねぎ 白菜 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり 煮豆	米 干しエビ 黒ごま 花鰹 塩 焼のり 大豆 砂糖 醤油
火	14	28	ごはん 豚肉と南瓜の味噌煮 ひじきとキャベツの和風サラダ すまし汁	米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 みそ 砂糖 醤油 ごま キャベツ ひじき 人参 ツナ缶 酢 砂糖 醤油 土生姜 ごま油 かぶ かぶの葉 舞茸 こんにゃく 豆腐 だし鰹・昆布 塩 醤油	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	15	29	鮭寿司 五目なます みそ汁	米 鮭 黒ごま 酢 砂糖 塩 大根 人参 油揚げ 春雨 れんこん 三度豆 酢 砂糖 塩 わかめ 長芋 玉ねぎ しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ	おぜんざい こんぶ	小豆 砂糖 塩 豆腐 上新粉 こんぶ
木	16	30	ごはん 鶏のオープン焼き 小松菜と油揚げのおじゃこごま和え みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ねぎ 砂糖 醤油 酢 ごま油 小松菜 人参 油揚げ じゃこ 砂糖 醤油 ごま 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき 煮干し だし鰹 みそ	じゃが芋のスコーン いりこ	じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ 小麦粉 バター 塩 牛乳 B.P 煮干し
金	17	31	ごはん 魚の塩焼き じゃが芋とベーコンの甘酢煮 みそ汁	米 魚 塩 じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ 人参 こんにゃく しめじ アスパラ 醤油 砂糖 酢 豆腐 大根 人参 舞茸 煮干し だし鰹 みそ	マーラーカオ	米粉 砂糖 サラダ油 醤油 練りごま 牛乳 B.P B.S
土	18		ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 塩 油 さつまいも 油揚げ わかめ 青菜 玉ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	6	20	ごはん 肉大根 白菜のおひたし みそ汁	米 牛肉 糸こんにゃく 大根 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 白菜 水菜 人参 もやし 花鰹 醤油 砂糖 南瓜 玉ねぎ 油揚げ 舞茸 青菜 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
火	7	21	シーチキンそぼろごはん 千切と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 ツナ缶 人参 コーン 砂糖 醤油 塩 鶏肉 切干大根 高野豆腐 人参 しめじ 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油 里芋 わかめ 玉ねぎ 油揚げ チンゲン菜 煮干し だし鰹 みそ	7日 七草粥 いりこ 21日 芋もち いりこ	七草 米 塩 煮干し さつまいも もち きな粉 砂糖 煮干し
水	8	22	ごはん 魚の味噌煮 白和え すまし汁	米 魚 土生姜 みそ 砂糖 醤油 小松菜 人参 豆腐 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油 大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ だし鰹・昆布 塩 醤油	焼きさつまいもの メープルシロップかけ	さつまいも 塩 油 メープルシロップ
木	9	23	ごはん 豚肉と厚揚げのたいたん 水菜の和え物 みそ汁	米 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 里芋 かぶ かぶの葉 こんにゃく 砂糖 醤油 水菜 人参 もやし じゃこ ごま 砂糖 醤油 豆腐 キャベツ しめじ かぶの葉 煮干し だし鰹 みそ	人参と南瓜の 米粉蒸しパン ブルーベリー	米粉 人参 砂糖 サラダ油 南瓜 B.P B.S ブルーベリー
金	10	24	ごはん 魚の利休あんかけ 根菜のきんぴら みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 黒ごま 白ごま だし鰹 片栗粉 れんこん ごぼう 人参 ごま 砂糖 醤油 えのき わかめ 白菜 人参 ニラ 煮干し だし鰹 みそ	ヨーグルトケーキ	小麦粉 B.P 砂糖 牛乳 ヨーグルト 卵 サラダ油 レモン
土	11	25	ごはん ポークビーンズ みそ汁	米 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 豆腐 南瓜 大根 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 入荷した魚によって調理法が変わることがあります  
 ※ 魚のてり焼きの献立の日、乳児クラスは、みりんをしません

