



1月の献立



2021年 つくし保育園

月	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	18	ごはん 魚の甘酢揚げ 白菜のおひたし みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 酢 黒ごま 揚げ油 白菜 人参 水菜 もやし だし鰹 醤油 砂糖 玉ねぎ 大根 わかめ 山芋 ごぼう 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	南瓜団子の みたらし風	南瓜 豆腐 上新粉 砂糖 醤油 片栗粉
火	5 19	シーチキンそぼろごはん 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 砂糖 油 千切大根 油揚げ ひじき 人参 大豆 だし鰹 醤油 砂糖 玉ねぎ 南瓜 ごぼう しめじ こんにゃく 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
水	6 20	ごはん 人参フライ 鶏のオープン焼き もやしのナムル みそ汁	米 人参 塩 油 鶏肉 片栗粉 醤油 酢 砂糖 土生姜 青ねぎ ごま油 もやし ほうれん草 人参 ニラ 醤油 ごま油 塩 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 かぶ かぶの葉 だし鰹 煮干し 味噌	フルーツ せんべい おやつ昆布	フルーツ せんべい こんぶ
木	7 21	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げマーボ すまし汁	米 魚 塩 厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 醤油 砂糖 味噌 片栗粉 油 里芋 ごぼう わかめ えのき 青ねぎ 出し昆布 だし鰹 醤油 塩	七草粥 いりこ あけぼのごはんのおにぎり 煮豆	七草 米 塩 煮干し 米 人参 塩 焼きのり 豆 砂糖 塩
金	8 22	ごはん 肉大根 酢の物 みそ汁	米 牛肉 大根 人参 玉ねぎ 三度豆 糸こんにゃく 砂糖 醤油 油 白菜 人参 わかめ じゃこ 醤油 酢 砂糖 南瓜 豆腐 水菜 山芋 舞茸 煮干し だし鰹 味噌	ケーキサレ	小麦粉 玉ねぎ パブリカ 卵 牛乳 チーズ 砂糖 ケチャップ B・P サラダ油
土	9 23	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 醤油 砂糖 油 わかめ さつま芋 人参 青菜 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
月	25	ごはん 魚のフライ さつま芋とひじきのサラダ スープ	米 魚 塩 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ ソース ごぼう さつま芋 人参 ひじき ブロッコリー マヨネーズ 酢 醤油 ごま 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 豆腐 出し鰹 塩 油	蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 南瓜 サラダ油 牛乳 B・P ブルー
火	12 26	ごはん 豚肉と南瓜のごま煮 磯和え みそ汁	米 豚肉 南瓜 大豆 人参 砂糖 醤油 ごま ほうれん草 もやし 人参 じゃこ 醤油 焼きのり 大根 玉ねぎ 油揚げ ごぼう 舞茸 青ねぎ 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	13 27	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 煮干し だし鰹 醤油 砂糖 山芋 わかめ しめじ 人参 かぶ かぶの葉 煮干し だし鰹 味噌	焼き大学芋 おやつ昆布	さつま芋 砂糖 醤油 黒ごま サラダ油 こんぶ
木	14 28	幼児 カレーライス 白菜とりんごのサラダ 乳児 ごはんとトマトシチュー 乳児 白菜とりんごのサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 南瓜 カレールウ 牛乳 ソース ケチャップ 油 白菜 人参 水菜 りんご 干しぶどう 酢 砂糖 塩 ごま油 米 牛肉 玉ねぎ 人参 南瓜 トマト缶 ソース ケチャップ 油 白菜 人参 水菜 りんご 干しぶどう 酢 砂糖 塩 ごま油	おぜんざい いりこ	小豆 砂糖 塩 上新粉 豆腐 煮干し
金	15 29	ごはん 魚の味噌煮 白和え すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 醤油 土生姜 豆腐 小松菜 人参 ひじき ごま 練りごま 砂糖 醤油 里芋 キャベツ えのき わかめ 玉ねぎ 菊菜 出し昆布 だし鰹 醤油	ジャムとチーズの サンドウィッチ	食パン ジャム チーズ
土	16 30	ごはん 鶏と大根の煮物 みそ汁	米 鶏肉 大根 玉ねぎ 人参 高野豆腐 三度豆 しめじ 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 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
- ※ 魚のつけ焼きの献立の日、すみれ・ゆりクラスは、みりんを使いません
- ※ すみれ・ゆりクラスは、卵不使用のマヨネーズを使います。

