

# 1月 献立表

## よつば陽明保育園

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
5(月)	麦茶 せんべい ビスケット	お赤飯 わかめとおふのみそ汁 鯖の塩こうじ焼き ほうれん草とにんじんのごま和え	麦茶 しらすわかめおにぎり	ささげ(乾),わかめ,みそ,にぼし粉,牛乳鯖	せんべい,ビスケット,米,米・もち米,黒ゴマ,焼き麴,パン粉,かたくり粉,ごま,砂糖,食パン,バター	にんじん,ほうれんそう・冷凍	麦茶,食塩,だし(かつお・昆布),みりん,酒,しょうゆ
6(火)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 豆腐とえのきのみそ汁 松風焼き にんじんしりしり	牛乳 手作りレーズンパン	絹ごし豆腐,みそ,にぼし粉,ツナ缶,牛乳,スキムミルク鶏ひき肉卵	せんべい,ビスケット,米,ごま油,砂糖,ごま,強力粉(1等),無塩バター	えのきたけ,にんじん,レーズン	麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,酒,みりん,食塩,イースト(ドライ)
7(水)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん もやしと厚揚げのみそ汁 豚肉と野菜の甘辛炒め きゅうりとしらすのおかか和え	牛乳 みかんヨーグルト	生揚げ,みそ,にぼし粉,豚小間肉,ちりめんじゃこ,かつお節,牛乳,ヨーグルト	せんべい,ビスケット,米,砂糖	もやし,キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,にんにく,しょうが,きゅうり,コーン・冷凍,みかん缶詰2号缶	麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,酒,食塩
8(木)	麦茶 せんべい ビスケット	豆乳坦々麺 もやしのナムル みかん缶	麦茶 小魚 チュモツパ	豚ひき肉,豆乳,小魚(キビナゴ),韓国のにり	せんべい,ビスケット,中華めん,砂糖,ごま油,ごま(ねり),ごま,米,マヨネーズ	ねぎ,チンゲンサイ,しょうが,にんにく,もやし,にんじん,みかん缶詰2号缶,たくあん漬け	麦茶,しょうゆ,テンメンジャン,酒,鶏ガラ,水,中華だし,食塩
9(金)	麦茶 せんべい ビスケット	ゆかりごはん 塩ちゃんこ(鶏団子) かぼちゃの和え物	牛乳 手作り食パン(生クリーム)	鶏ひき肉,卵,油あげ,みそ,牛乳,スキムミルク,生クリーム	せんべい,ビスケット,米,かたくり粉,ごま,砂糖,強力粉(1等),無塩バター	ゆかり,ねぎ,しょうが(おろし),はくさい,にんじん,しめじ,えのきたけ,まいたけ100g,かぼちゃ(冷)	麦茶,食塩,鶏ガラ,しょうゆ,みりん,イースト(ドライ)
13(火)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん ネギと油揚げのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ	牛乳 手作り食パン(いちごジャム)	油あげ,みそ,にぼし粉,豚小間肉,牛乳,スキムミルク	せんべい,ビスケット,米,砂糖,揚げ油,マカロニ,マヨネーズ,強力粉(1等),無塩バター	ねぎ(白)・ゆで,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,コーン・冷凍,いちごジャム	麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,酒,酢,食塩,イースト(ドライ)
14(水)	麦茶 せんべい ビスケット	おかめ手打ちうどん 厚焼き卵 もも缶	麦茶 ベビーチーズ たぬきおにぎり	豚小間肉,かまぼこ,スキムミルク,卵,ベビーチーズ,あおのり	せんべい,ビスケット,砂糖,薄力粉,強力粉(1等),サラダ油,米,揚げ玉	たまねぎ,にんじん,しいたけ(菌床)・生,もも缶詰	麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,酒,水,食塩,和風だし
15(木)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん オニオンスープ 鶏のからあげ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 コーンフレーク	鶏もも唐揚げ用,牛乳,豆乳	せんべい,ビスケット,米,バター,砂糖,ごま油,揚げ油,かたくり粉,薄力粉,オリーブ油,コーンフレーク	たまねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,コーン・冷凍,にんじん	麦茶,バセリ,コンソメ,水,しょうゆ,食塩,酢
16(金)	麦茶 せんべい ビスケット	ふりかけごはん ツナとわかめのすまし汁 レンコンつくね焼き 二色サラダ	牛乳 バースデースイーツ	ツナ缶,わかめ,にぼし粉,鶏ひき肉,卵,ベーコン,牛乳	せんべい,ビスケット,米,ごま(洗いごま),かたくり粉,パン粉,ごま油,砂糖,さつまいも,マヨネーズ,ゼリー(オレンジ)	にんじん,れんこん,ねぎ,かぼちゃ(冷凍),かぼちゃ(冷),もも缶詰(果肉),みかん缶詰2号缶	麦茶,丸美屋味付けおかか,だし(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,酒,食塩,酢,バセリ
19(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 厚揚げとねぎのみそ汁 カレイの煮つけ ツナひじき	牛乳 マーブルケーキ(ココア)	生揚げ,みそ,にぼし粉,かれい,ひじき,ツナ缶,牛乳,スキムミルク	せんべい,ビスケット,米,砂糖,サラダ油,ごま油,ホットケーキミックス	ねぎ,しょうが,にんじん	麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,酒,ココア
20(火)	麦茶 せんべい ビスケット	和風カレー丼 とろろ昆布とおくらのすまし汁 きゃべつのおかか和え	牛乳 手作りあん食パン	豚小間肉,なると,とろろ昆布,にぼし粉,かつお節,牛乳,スキムミルク,あずき・こしあん	せんべい,ビスケット,米,砂糖,かたくり粉,強力粉(1等),無塩バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,オクラ,キャベツ	麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,食塩,カレー粉,酒,イースト(ドライ)
21(水)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 豚肉とごぼうのすき焼き風 小松菜の納豆和え	牛乳 ウインナードッグ	絹ごし豆腐,みそ,にぼし粉,豚小間肉,納豆,牛乳,ウインナー,卵	せんべい,ビスケット,米,砂糖,ホットケーキミックス,揚げ油	なめこ,しいたけ(菌床)・生,ごぼう,こまつな,にんじん	麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,和風だし,酒,みりん
22(木)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん えのきとにんじんのみそ汁 さばの竜田揚げ もやしの中華和え	牛乳 ヨーグルトケーキ	みそ,にぼし粉,さば,牛乳,ヨーグルト,スキムミルク	せんべい,ビスケット,米,ごま油,砂糖,かたくり粉,揚げ油,ホットケーキミックス	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,しょうが,にんにく,もやし	麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,鶏ガラ,みりん
23(金)	麦茶 せんべい ビスケット	ミートソーススパゲッティー コーンとバセリのスープ ブロッコンプ	麦茶 小魚 しらすおにぎり	豚ひき肉,粉チーズ,塩昆布,小魚(キビナゴ),しらす干し	せんべい,ビスケット,スパゲティ,オリーブ油,薄力粉,砂糖,ごま油,米	たまねぎ,にんじん,しいたけ(菌床)・生,エリンギ,にんにく,カットトマト,コーン・冷凍,ブロッコリー	麦茶,水,トマトソース,ケチャップ,コンソメ,しょうゆ,ソース,バセリ
26(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 切干大根とおくらのみそ汁 鮭のみそマヨ焼き ひじきサラダ	牛乳 手作りデニッシュパン	みそ,にぼし粉,さけ,ひじき,えだまめ・冷凍,牛乳,スキムミルク,卵	せんべい,ビスケット,米,マヨネーズ,砂糖,ごま,ごま油,強力粉(1等),無塩バター	切り干し大根,オクラ,にんじん,コーン・冷凍	麦茶,だし(かつお・昆布),みりん,酢,しょうゆ,食塩,イースト(ドライ)
27(火)	麦茶 せんべい ビスケット	ハヤシライス ブロッコリーのスープ きゅうりと人参のごま和え	牛乳 チーズしらすトースト	豚小間肉,しらす,牛乳,しらす干し,ピザ用チーズ	せんべい,ビスケット,米,砂糖,サラダ油,ごま,食パン,マヨドレ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(ゆで),ブロッコリー,きゅうり	麦茶,トマトピューレー,トマトソース,ハヤシルウ,水,中華だし,だし(かつお),しょうゆ
28(水)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん わかめとごまのスープ チャブチェ かぼちゃとクリームチーズのサラダ(マ	麦茶 小魚 お好み焼き	わかめ,豚小間肉,クリームチーズ,小魚(キビナゴ),かつお節	せんべい,ビスケット,米,ごま,はるさめ,ごま油,砂糖,マヨネーズ,薄力粉,サラダ油	ピーマン,たまねぎ,かぼちゃ(冷凍),キャベツ	麦茶,中華だし,水,パプリカ,しょうゆ,酒,酢,食塩,こしょう(黒),ソース(濃厚)
29(木)	麦茶 せんべい ビスケット	納豆ひき肉丼 えのきとたまねぎのみそ汁 切干大根のサラダ	牛乳 バナナ バニラクッキー	豚ひき肉,納豆,みそ,にぼし粉,ツナ缶,牛乳	せんべい,ビスケット,米,砂糖,ごま,ごま油,薄力粉,バター	にんじん,さやいんげん,たまねぎ,えのきたけ,切り干し大根,きゅうり,バナナ	麦茶,しょうゆ,酒,和風だし,だし(かつお・昆布),酢,水
30(金)	麦茶 せんべい ビスケット	肉うどん アンパンマンポテト ヨーグルト	麦茶 ベビーチーズ しらすわかめおにぎり	豚小間肉,ヨーグルト(加糖),ベビーチーズ	せんべい,ビスケット,干うどん,サラダ油,砂糖,米	たまねぎ,にんじん,炊き込みわかめ(しらす)	麦茶,酒,みりん,しょうゆ,だし(かつお・昆布),アンパンマンポテト

\* 献立は材料の都合により変更することがあります。

\* 調理形態は月齢や体調に合わせて変更することがあります。  
\* 午前のおやつはウエハースや芋けんぴなど日ごとに種類を変更しています。