

2018年1月

献立予定表

愛信保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 月					
2 火	休園です				
3 水	休園です				
4 木	休園です				
5 金	任意保育です お弁当を持参してください				
6 土	ミートスパゲッティー みかん	牛乳 おかし	スパゲッティー	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、ホールマト ト缶詰、にんじん、ピーマン
7 日	休園です				
8 月	休園です				
9 火	きつねご飯 トックスープ みかん	牛乳 手作り 栗きんとん風スイートポテト	もち、さつまいも、米、砂糖、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、くりの甘露煮、 卵、油揚げ、脱脂粉乳、パ ター、ごま	みかん、にんじん、焼きのり、 ねぎ、干しいたけ
10 水	ごはん 魚フライ 挽肉サラダ 味噌汁	牛乳 こさりの 黒糖スティックパン	米、パン、油、マヨネーズ(卵 なし)、三温糖、ごま油	牛乳、豆みそ、豚ひき肉、牛 ひき肉、ごま	かぼちゃ、もやし、きゅうり、ご ぼう、なめこ、キャベツ、白ね ぎ、にんじん
11 木	ごはん 五目豆 ひじきマリネ カレーチャウダー	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、こんにゃく、三 温糖、ごま油、油	牛乳、ツナ油漬缶、だいず、 豚ひき肉、ウインナー、ちくわ	りんご、たまねぎ、にんじん、 だいごん、きゅうり、ピーマン、 コーン缶、ごぼう、ひじき、パ セリ
12 金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物の物 コンソメスープ	手作りヨーグルト おかし	米、小麦粉、上新粉、はるさ め、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、むきえ び、しらす干し	みかん缶、きゅうり、にら、はく さい、もやし、にんじん、ねぎ、 カットわかめ
13 土	ほうれん草ライス さつまいも汁 みかん	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、 ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、焼き豆腐、 豆みそ	みかん、ほうれん草、たまね ぎ、にんじん、ごぼう、コーン 缶、マッシュルーム、ねぎ
14 日	休園です				
15 月	ごはん マカロニグラタン たきぎ和え コンソメスープ	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、マカロニ、ごま 油	牛乳、鶏肉、チーズ、ちくわ、 脱脂粉乳、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えのきたけ、いんげ ん、ねぎ、ひじき
16 火	もちつき大会 冬野菜ハヤシ サラダ いちご	牛乳 ミニカップゼリー・おかし	米、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、いちご、 きゅうり、れんこん、レタス、 キャベツ、ブロッコリー、コーン 缶

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 水	ごはん 鶏のから揚げ パンサンスー 味噌汁	牛乳 こさりのあんぱん	米、パン、から揚げ粉、三温 糖、はるさめ、ごま油、片栗 粉、なたね油	牛乳、鶏肉、豆みそ、ツナ水 煮缶、油揚げ、ごま	きゅうり、だいごん、かぼちゃ、 はくさい、白ねぎ
18 木	ごはん 焼魚 ポテトサラダ スタミナスープ	みかん 牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、じゃがいも、パン、マヨ ネーズ(卵なし)、こんにゃく	牛乳、さわら、牛肉、焼き豆 腐、ウインナー	みかん、にんじん、たまねぎ、 だいごん、きゅうり、ねぎ、干し しいたけ、カットわかめ
19 金	かみかみ献立 五目おこわ ひじきとれんこんのきんぴら	手作りヨーグルト コーンフレーク 豚汁	米、もち米、コーンフレーク、さ といも、じゃがいも、こんにゃ く、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、鶏 肉、豆みそ、木綿豆腐、油揚 げ、ごま	にんじん、だいごん、たけの こ、れんこん、ごぼう、ねぎ、ひ じき、干しいたけ
20 土	チキンライス ポパイスープ いちご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	いちご、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、コーン缶、マッ ッシュルーム、いんげん
21 日	休園です				
22 月	ごはん チャップチェ ちりめんニラ炒め チキンクリームシチュー	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、はるさ め、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、しらす 干し、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、にら、 ピーマン、ごぼう、ブロッ コリー、干しいたけ
23 火	おたんじょう会 ごはん 筑前煮 ピピンバ わかめスープ	牛乳 手作り いちごジャム蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ 粉、こんにゃく、油	牛乳、卵、鶏肉、絹ごし豆腐、 豆みそ、ちくわ、チーズ、油揚 げ、脱脂粉乳	みかん、いちごジャム、にんじ ん、れんこん、ゆでたけのこ、 白ねぎ、ごぼう、干しいた け、いんげん
24 水	ごはん 五目煮 ししゃものから揚げ ボルシチ	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、ほうれん草、はくさ い、たまねぎ、にんじん、えの きたけ、ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ
25 木	ごはん ひじきの五目煮 ししゃものから揚げ ボルシチ	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、白玉粉、じゃがいも、片栗 粉、油、砂糖、こんにゃく、ごま 油	牛乳、ししゃも、鶏肉、絹ごし 豆腐、豚ひき肉、ちくわ、脱脂 粉乳	みかん、たまねぎ、ホールマト ト缶詰、にんじん、ピーマン、 キャベツ、いんげん、ひじき
26 金	冬野菜と大豆のドライカレー サラダ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ(卵な し)、三温糖、ごま油、押麦	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、だ いず、粉チーズ、ウインナー、 脱脂粉乳	たまねぎ、だいごん、にんじ ん、きゅうり、れんこん、レタス、 トマト、キャベツ、ブロッコリー、 カリフラワー、コーン缶、あお のり
27 土	親子丼 けんちん汁(豚肉) いちご	午後 休園です	米、さといも	卵、鶏肉、木綿豆腐、豚肉、 油揚げ、凍り豆腐	たまねぎ、いちご、だいごん、 にんじん、白ねぎ、ごぼう、焼 きのり
28 日	休園です				
29 月	ごはん クロック 中華サラダ コンソメスープ	牛乳 みかん おかし	米、三温糖、はるさめ、ごま 油、油	牛乳、絹ごし豆腐、ウインナー	みかん、キャベツ、もやし、ブ ロッコリー、ねぎ、にんじん、ひ じき
30 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き焼き 青菜とれんこんのごまあえ 味噌汁	いちご ポタージュ クラッカー	米、マヨネーズ(卵なし)、じゃ がいも	さけ、ツナ水煮缶、豆みそ、脱 脂粉乳、油揚げ、ごま	かぼちゃ、いちご、ごまつな、 クリームコーン缶、コーン缶、 なめこ、白ねぎ、れんこん、あ おのり
31 水	ごはん ポークビーンズ ちりめんピーマン炒め 白菜スープ	牛乳 こさりのクリームパン	米、パン、じゃがいも、はるさ め、ごま油	牛乳、豚肉、だいず、しらす干 し、ウインナー、ごま	はくさい、ピーマン、にんじ ん、たまねぎ、もやし、いんげ ん、ねぎ

※食材は記載と変更になる場合があります。
 ※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。
 ※何でもお気軽に声をおかけください。