



献立予

定表



日	曜日	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	金	1月の献立には、にほんのおせちようりをすこしとりいれています。	おせちようりのしょうかい	筑前煮 かぞくがずっとなかよく	えび こしがまがるまでながいにするように		
2	土		きんとん おかねがたまるかつ				
3	日						
4	月			伊達巻...巻物に見立て、かしくなるように			
5	火	任意保育の為お弁当がいきます。					
6	水	ごはん イワシフライ きゅうりとコーンのサラダ カレーチャウダー	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、ツナ、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、いんげん	
7	木	ごはん 筑前煮 松風焼き すまし汁	牛乳 みかん おかし	さつまいも、米、こんにゃく、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、木綿豆腐、くりの甘露煮、かまぼこ、脱脂粉乳、ちくわ、バター、菜みそ、ごま	みかん、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、れんこん、ごぼう、白ねぎ、干しいたけ、いんげん、あおりのり	
8	金	おもちゃ 冬野菜ハヤシ スティックサラダ	牛乳 みかん おかし	米、挿麦、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、鶏肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、れんこん、キャベツ、ほうれんそう、トマト缶、みかん	
9	土	親子丼 スタミナスープ みかん	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、鶏、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、凍り豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、白ねぎ、ねぎ、干しシイタケ、焼きのり、わかめ	
10	日	筑前煮一ちくぜんに 筑前煮に入れる食材は「運(うん)を取り込む」ということにちなみ、「ん」のつく食材					
11	月	を選ぶと良いとされています。 「にんじん」「いんげん」「れんこん」など、いくつ「ん」がみつけれられるでしょうか?					
12	火	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き はくさいとほうれんそうのお浸し 豚汁	牛乳 みかん おかし	米、上新粉、さといも、こんにゃく、なたね油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉、豆みそ	みかん、はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、かぼちゃ、いちごジャム、ねぎ、ごぼう	
13	水	ごはん マカロニグラタン フロッキーツナマヨサラダ ボルシチ	牛乳 みかん おかし	米、じゃがいも、上新粉、白玉粉、マカロニ、さとう、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉	牛乳、絹豆腐、鶏肉、ウインナー、チーズ、ツナ、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、コーン	
14	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティ みぞしる	バナナ ポターージュ クラッカー かみかみ メニュー	米、じゃがいも、スパゲティ、油、ごま油	豚肉、だいず、豆みそ、脱脂粉乳、しらす干し、油揚げ、ごま	バナナ、たまねぎ、クリームコーン、コーン、にんじん、なめこ、白ねぎ、ピーマン、いんげん、わかめ	
15	金	五目おこわ ひじきとれんこんのさんびら 石狩汁	牛乳 みかん おかし	米、小麦粉、もち米、さといも、砂糖、こんにゃく、コーンフレーク、ごま油	牛乳、さけ、豆みそ、鶏肉、木綿豆腐、バター、油揚げ、ごま	はくさい、だいこん、れんこん、にんじん、たけのこ、白ねぎ、ひじき、干しいたけ	
16	土	千辛ライス コンソメスープ いちご	牛乳 おかし	米	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉	いちご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、いんげん、コーン	

日	曜日	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	日	*****					
18	月	ピピン カクテキ わかめスープ	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、パン、さといも、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、わかめ	
19	火	ごはん とりのからあげ パンサンデー 中華スープ	みかん 牛乳 ごさりの ツナチキミ	米、上新粉、からあげ粉、ごま油、はるさめ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ウインナー、豚肉、ごま	みかん、にんじん、だいこん、キャベツ、にら、きゅうり、たまねぎ、干しシイタケ	
20	水	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 黒糖パン	米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	
21	木	きつねご飯 トックスーフ みかん	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、もち、菜、油、さとう、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	みかん、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ	
22	金	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みぞしる	牛乳 ごさりの マヨチーズトースト	米、黄パン、油、片栗粉、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいず、油揚げ、豆みそ、ちくわ、粉チーズ	だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、わかめ、あおりのり	
23	土	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	午後休園です	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	みかん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ	
24	日	*****					
25	月	冬野菜カレーライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、押し麦	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、福神漬け	
26	火	ごはん クリームコロッケ ピーマンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	米、パン、さつまいも、ピーマン、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、トマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン	
27	水	ごはん 納豆 コロコロポテトサラダ みぞしる	牛乳 ミニカッゼリー おかし フィリピン メニュー	じゃがいも、米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さくら、納豆、豆みそ、ウインナー、油揚げ	みかん、みずな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、わかめ	
28	木	ごはん アドボ(鶏の煮込み料理) フィリピン風サラダ ティノラ(しょうがのスープ)	バナナ 牛乳 おかし	米、じゃがいも、さとう、マカロニ、片栗粉、油、上新粉	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ	たまねぎ、バナナ、だいこん、きゅうり、トマト、白ねぎ	
29	金	ごはん ひじき節焼き チャップチェ 大根と豚肉のスープ ウインナーチャーハン	牛乳 ごさりの ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、はるさめ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚、豚ひき肉、豚肉、油揚げ	だいこん、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ごぼう、干しいたけ、ひじき	
30	土	春雨スープ いちご	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	いちご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン	
31	日	*****					

※かいてある食材はかわることがあります。
※しつもんがあれば、いつでもきいてください。

