



1月献立表



甲ノ原保育園

曜日	日付	未満児 おやつ	給食	おやつ	主材料
月	5 19	野菜 ジュース	ごはん・ぶりの塩焼き 白菜とひじきの和え物 大根とねぎのみそ汁・みかん	チーズ スコーン 豆乳	精白米・胚芽米・ぶり・白菜・人参・鶏肉 ひじき・大根・ねぎ・ホットケーキMIX バター・チーズ・練乳・牛乳
火	6 20	牛乳	ごはん 鶏肉のトマトソース焼き チャプチェ もやしとわかめのみそ汁・いよかん	メープル カップケーキ グレープジュース	精白米・胚芽米・鶏肉・片栗粉・ホールのトマト缶 玉ねぎ・にんにく・春雨・人参・ほうれん草・ベーコン しょうが・ごま・ごま油・もやし・わかめ・ホットケーキMIX バター・メープルシロップ・牛乳
水	7	牛乳	鮭ときのこのクリームスパゲティ ごぼうサラダ 水菜のスープ・バナナ	七草がゆ 麦茶	スパゲティ・鮭・人参・玉ねぎ・ほうれん草・バター 生クリーム・ごぼう・ツナ・マヨドレ・牛乳・メープルシロップ 水菜・玉ねぎ・ベーコン・精白米・胚芽米・七草
	21	野菜 ジュース	鮭ときのこのクリームスパゲティ ごぼうサラダ 水菜のスープ・バナナ	きな粉パン 豆乳	スパゲティ・鮭・人参・玉ねぎ・ほうれん草・バター 生クリーム・ごぼう・ツナ・マヨドレ・牛乳・メープルシロップ 水菜・玉ねぎ・ベーコン・ショートロール・きな粉
木	8 22	グレープ ジュース	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 小松菜の納豆和え お麩のすまし汁・みかん	スイートポテト 牛乳	精白米・胚芽米・豆腐・豚肉・白菜・ねぎ・しらたき えのき・小松菜・挽きわり納豆・かつお節・人参 お麩・玉ねぎ・さつま芋・バター
金	9 23	野菜 ジュース	コロッケサンド 千切り野菜のごまサラダ コンソメスープ ヨーグルト	大根めし 麦茶	ショートロール・じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・キャベツ・人参・きゅうり・大根・しらす・ごま カリフラワー・コーン・ウインナー・精白米 胚芽米・鶏肉・油揚げ
土	10 24	グレープ ジュース	もやし味噌ラーメン 里芋とベーコンのサラダ ヨーグルト	お魚そばろ おにぎり 麦茶	中華麺・豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・ごま油 里芋・ベーコン・きゅうり・青のり・マヨドレ・牛乳 精白米・胚芽米・ツナ・ごま
月	26	野菜 ジュース	ごはん 松風焼き ひじきの煮物 白菜のみそ汁・みかん	黒みつバナナ トースト 牛乳	精白米・胚芽米・鶏肉・ねぎ・パン粉 しょうが・ごま・片栗粉・ひじき・人参 いんげん・油揚げ・白菜・バナナ 黒みつ・パン・マーガリン
火	13 27	グレープ ジュース	ツナカレー さつま芋のサラダ 大根のパリパリ福神漬け バナナ	お好み焼き風 せんべい 麦茶	精白米・胚芽米・ツナ・セロリ・玉ねぎ・人参 コーン・米粉・バター・カレー粉・牛乳・さつま芋 きゅうり・ベーコン・干しぶどう・マヨドレ・大根 オイスターソース・しょうが・ぎょうざの皮・青のり
水	14 28	野菜 ジュース	マーボー丼 きゅうりと竹輪の酢の物 ブロッコリーのスープ いよかん	りんごの豆乳 ケーキ 牛乳	精白米・胚芽米・豆腐・豚肉・人参・しいたけ ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・片栗粉・きゅうり わかめ・ちくわ・ブロッコリー・玉ねぎ・ホットケーキMIX 豆乳・バター・りんご
木	15 29	牛乳	ココアシュガーマーガリンパン グリーンサラダ クリームシチュー ヨーグルト	塩ラーメン グレープジュース	ショートロール・マーガリン・ココア・レタス・きゅうり ブロッコリー・人参・ベーコン・鶏肉・じゃが芋 玉ねぎ・コーン・パセリ・バター・牛乳・中華麺 米粉・豚肉・キャベツ・ねぎ・しょうが・ごま油
金	16	野菜 ジュース	お誕生日会★お祝い膳		精白米・もち米・あずき・さば・片栗粉 大根・人参・油揚げ・しいたけ・ごま油 お麩・鶏肉・水菜
	30		ごはん さばの竜田揚げ・白菜のお浸し お雑煮風汁・みかん	ごまサブレ クッキー 豆乳	精白米・胚芽米・さば・片栗粉・白菜 小松菜・人参・ごま油・もち米・鶏肉・大根 ねぎ・ホットケーキMIX・バター・ごま
土	17 31	グレープ ジュース	あんかけうどん ポテトサラダ ヨーグルト	チキンライス 麦茶	うどん・しいたけ・玉ねぎ・人参・鶏肉 じゃが芋・コーン・ベーコン・きゅうり・マヨドレ 精白米・胚芽米・片栗粉

厨房から
お知らせ

エネルギー 595 kcal ・たんぱく質 19.6g ・脂質 20.5g
 今月は、16日が誕生日会の為別献立 になります。23日が弁当箱ランチになります。
 材料の仕入れ都合により献立を変更する場合があります。
 1ヶ月2サイクルの献立にし、初回の喫食状況を見て次回の調理法を検討し、工夫しています。

