

1 月 の 献 立 表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
15 29	月	食パン もやしスープ かぼちゃの甘煮 鶏肉のカレー焼き	牛乳 コーン蒸しパン	食パン、米粉、砂糖、菜種油	牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵、 バター	もやし、ねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、にんにく、コーン缶、え のきたけ	洋風だし、塩、 しょうゆ、カレー 粉、ベーキングパ ウダー、酢
16 30	火	ごはん みそ汁 さわらのレモン蒸し 野菜豆	牛乳 豆腐団子	米、さつまいも、砂糖、白玉 粉、米粉、砂糖	牛乳、豆腐、さわら、みそ、 大豆、きな粉	レモン、はくさい、わかめ、ね ぎ、たまねぎ、えのきたけ、 コーン缶、にんじん、ごぼう、 刻み昆布、ほうれん草	塩、かつお昆布だ し、しょうゆ、み りん、酒、
17 31	水	ごはん 野菜の昆布汁 小松菜とツナの胡麻和え 鶏のから揚げ りんご	牛乳 油揚げと野菜の混ぜご飯	米、片栗粉、小麦粉、ごま、 さといも、砂糖、菜種油	牛乳、ツナ油漬け缶、鶏もも 肉、卵、油揚げ	だいこん、ねぎ、おぼろ昆布、 小松菜、にんじん、しょうが、 りんご、もやし、焼きのり	みりん、しょう ゆ、酒、みりん、 かつお昆布だし
11 25	木	ごはん みそ汁 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしの胡麻和え	11日米粉団子のおしるこ 25日米粉団子汁	米、じゃがいも、砂糖、ご ま、あずき、米粉	凍り豆腐、鶏ひき肉、牛乳、 みそ	たまねぎ、カットわかめ、にん じん、干ししいたけ、黒きくら げ、小松菜、もやし	かつお昆布だし、 しょうゆ、みり ん、塩、酢
12 26	金	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物	牛乳 おやつ焼うどん	米、うどん、さつまいも、砂 糖、ごま油、菜種油	牛乳、豚肉、油揚げ	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、 ひじき、にんじん、さやえんどう、 しょうが、キャベツ、青の り	かつお昆布だし、 しょうゆ、酒、 塩、ウスターソー ス
13 27	土	ツナとトマトのスパゲッ ティ コールスローサラダ バナナ	わかめごはん	パスタ麺、菜種油、マヨネー ズ、ごま、砂糖	ツナ油漬け缶	キャベツ、にんじん、わかめ、 バナナ、たまねぎ、小松菜、 ホールトマト缶、パセリ粉	塩、酢
22	月	食パン チキンスープ きゅうりの酢の物 松風焼き	牛乳 オートミールスナック	食パン、マシュマロ、砂糖、 ごま、菜種油、片栗粉、コー ンフレーク	牛乳、たまご、鶏ひき肉、豚 挽き肉、みそ	きゅうり、カットわかめ、みか ん缶、たまねぎ、にんじん、か ぶ、かぶ葉、えのきたけ、干し ぶどう	洋風だし、塩、 酢、しょうゆ、酒
9 23	火	ごはん みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢煮 白菜の昆布和え	ふるふるみかん	米、米粉、じゃがいも、片栗 粉、ごま油、砂糖、菜種油	牛乳、みそ、鶏もも肉	だいこん、小松菜、なめこ、に んじん、たまねぎ、赤ピーマ ン、ピーマン、白菜、塩昆布、 みかん缶、レモン果汁	かつお昆布だし、 しょうゆ、酢、み りん、塩
10 24	水	ごはん みそ汁 さわらのごぼうの煮つけ かぼちゃサラダ いよかん	牛乳 ケチャップライス	米、砂糖、菜種油	牛乳、さわら、木綿豆腐、お から、鶏ひき肉、みそ	チンゲン菜、にんじん、ごぼ う、しょうが、かぼちゃ、きゅ うり、コーン缶、いよかん、た まねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、かつ お昆布だし、しょ うゆ、酒、酢
4 18	木	ごはん 麻婆豆腐 コーンスープ こふきいも	牛乳 和風野菜蒸しパン	米、じゃがいも、甘納豆、片 栗粉、砂糖、菜種油、米粉	牛乳、みそ、木綿豆腐、豚挽 き	コーン缶、クリームコーン缶、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが、青のり、小松菜	中華だしの素、 塩、こしょう、 しょうゆ、ベーキ ングパウダー
5 19	金	七草風ご飯 正月みそ汁 豚肉の柳川風煮物 ほうれん草の塩胡麻和え	牛乳 ホットケーキ	米、米粉、里芋、砂糖、ご ま、菜種油	牛乳、たまご、みそ、豚肉	にんじん、ねぎ、ほうれん草、 もやし、ごぼう、たまねぎ、か ぶ、かぶ葉、小松菜、レモン	かつお昆布だし、 しょうゆ、塩、み りん、ベーキング パウダー
6 20	土	みそ煮込みうどん 和風サラダ バナナ	とうもろこしごはん	うどん、米	鶏むね肉、ツナ油漬け缶、み そ、油揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、 にんじん、コーン缶、青のり 白、白菜、ねぎ、バナナ	かつお昆布だし、 しょうゆ、塩、み りん



小規模保育施設

愛児舎キャトリエーム