

2020年 令和2年

1月

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ
4日	土	チャーハン そうめん汁 果物	豚肉 牛乳 卵 チーズ	米 油 砂糖 そうめん	乾しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ ピーマン 果物	保育乳 菓子、チーズ
6日	月	餅つき会	豚肉 小魚 小豆 きな粉 卵	餅米 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒糖	大根 人参 白菜 しめじ 長ネギ ごぼう ゴマ	保育乳 黒糖あがらさー
7日	火	ポークカレー マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 じゃが芋 油 マヨネーズ マカロ ニ 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 果物	保育乳 みかん寒天 せんべい
8日	水	強化米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 けんちん汁 果物	豆腐 ツナ缶 チーズ 豚肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 ジャガイモ	キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 大根 人参 昆布 こんにゃく ごぼう 果物	保育乳 ベーグドポテト
9日	木	おべんとう会 (お弁当たのしみだね!)				保育乳 オートミールクッキー
10日	金	あわごはん わかさぎの南蛮漬け 千切りイリチー ゆし豆腐 果物	わかさぎ 豚肉 ゆし豆腐 あずき金時豆緑豆	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 押麦 黒砂糖	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 切干大根 昆布 人参 ねぎ 糸こんにゃく ねぎ 果物	保育乳 ぜんざい
11日	土	卵サンド クリームシチュー 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム	パン じゃが芋 バター 油 マヨ ネーズ	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ 果物	保育ミルク カステラ(市販)
13日	月	成人の日 (公休日)				
14日	火	あわごはん グリルチキン ブロッコリー シャキシャキ炒め ホウレン草のみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳 卵	米 あわ 油 砂糖 マヨネーズ バター	ブロッコリー もやし ごぼう 人参 ピーマン ほうれん草 長葱 かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃケーキ
15日	水	野菜肉そば 大学芋 果物	豚肉 牛乳	沖縄そば 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ ひじき 果物	保育ミルク ひじきおにぎり
16日	木	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 パン バター	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム ブロッコリー パセリ もずく ねぎ 果物	保育乳 パンプディング
17日	金	雑穀ごはん 魚フライタルタルソース ホウレン草コーンと和え キャベツのみそ汁 果物	白身魚 卵 牛乳	米 雑穀 小麦粉 パン粉 さつま芋 マヨネーズ 油	パプリカ ほうれん草 えのき コーン缶 キャベツ しめじ 長葱 果物	保育乳 スコーン
18日	土	鶏ごぼう飯 胡瓜あえ物 ゆし豆腐汁 果物	鶏肉 油揚げ 豆 腐 牛乳	米 油 砂糖 そうめん	ごぼう 人参 ひじき シイタケ ネギ 果物	保育乳 菓子パン
20日	月	麦ごはん 鶏すき魚煮 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 油揚げ きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 パン バター	人参 玉葱 白菜 しいたけ こまつな 白滝 かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ツナコーンサンド
21日	火	強化米ごはん 焼きさば大根おろし クープイリチー 白菜スープ 果物	鯖 豚肉 チーズ 卵 牛乳	米 片栗粉 油 小麦粉	大根 昆布 乾しいたけ 人参 糸こんにゃく 白菜 コーン缶 ほうれん草 果物	保育乳 スイートポテト
22日	水	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム 胡瓜 あおさ のり 果物	保育乳 バナナヨーグルト
23日	木	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ
24日	金	セーフアン 粉吹き芋 果物	鶏ささ身 卵 牛乳	米 油 さつま芋 バター 砂糖 パン	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが 果物	保育乳 ぶどうパン
25日	土	卵とじうどん チーズ入りちくわ 果物	豚肉 卵 ちくわ チーズ 牛乳	うどん	人参 長ネギ 青のり 果物	保育乳 バナナ、菓子
27日	月	もずく丼 豆腐サラダ 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 さつま芋 ごま	もずく しょうが ピーマン 人参 ほうれん草 コーン缶 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 甘辛団子
28日	火	雑穀米ごはん 鮭のマヨネーズ焼き パパイライリチー 中華コーンスープ 果物	さけ ベーコン 豚肉 牛乳	米 油 マヨネーズ 片栗粉 パン	人参 パパイア ひじき コーン缶 こまつな しめじ キャベツ ピーマン しいたけ 果物	保育乳 ジャムサンド
29日	水	ハヤシライス じゃこサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦じゃが芋 小麦粉 バター 油 ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 果物	保育乳 ちんびん
30日	木	強化あわごはん さんまのかば焼き フーイリチー アーサ汁 果物	さんま ツナ缶 卵 豆腐 ウインナー 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 ふ 油 パン マヨネーズ	梅干し 人参 もやし キャベツ にら あおさ 胡瓜 果物	保育乳 アメリカドック
31日	金	黒米ごはん うじら豆腐 きんぴらごぼう 白菜の豚汁 果物	豆腐 豚肉 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	大根 ごぼう 人参 玉葱 きくらげ 枝豆 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ココア蒸しパン

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。