

2021年 令和3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	月	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 押麦 ジャガ芋 小麦粉 バター油 ごま ふ 黒糖	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム 切干大根 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
5日	火	強化あわごはん さんま揚げ煮 かまぼこ入りクーブイリチー 白菜みそ汁 果物	さんま かまぼこ 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 ごま	昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 玉葱 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ゴマ菓子	
6日	水	三枚肉そば ナムル 芋煮ころがし 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆腐	沖縄そば 砂糖 ごま ジャガイモ 米	ねぎ もやし こまつな 人参 のり 果物	保育乳 青菜おにぎり	
7日	木	ウチナー七草ぞうすい 魚天ぷら ブロッコリーサラダ もずくスープ 果物	鶏肉 キング 卵 ベーコン 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 マヨネーズ パン バター	大根 人参 しめじ ほうれん草 青のり ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 もずく果物	保育乳 ツナサンド	
8日	金	強化玄米ごはん 豆腐ハンバーグ スライストマト きんぴらごぼう 大根のみそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 玄米 パン粉 ごま 砂糖 小麦粉 油	ひじき 玉葱 トマト ごぼう 人参 大根 ほうれん草 果物	保育乳 紅芋ちんすこう	
9日	土	豚井 からしな和え 白菜スープ 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 しめじ 白滝 からしな 白菜 果物	保育乳 ふかし芋	
11日	月	成人の日 (休園)					
12日	火	つきたてお餅 豚汁 もやしツナ和え 果物	豚肉 ツナ缶 卵 金時豆	もち米 きな粉 砂糖 油 春雨 ごま	白菜 人参 長葱 乾しいたけ しめ じ もやし 胡瓜 コーン缶 果物	保育乳 ぜんざい	
13日	水	強化玄米ごはん さばの塩焼き 八宝菜 ほうれん草と油揚げみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 バター	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 えのき かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃケーキ	
14日	木	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 ラスク
15日	金	チキンカレー コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 ジャガ芋 油 マヨネーズ ふ さつま芋 ごま	人参 玉葱 ブロッコリーセロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 フルーツ缶	保育乳 大学芋	
16日	土	ソース焼きそば カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 さけ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 赤ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
18日	月	強化あわごはん 鶏しょう煮 かぼちゃの煮物 かき玉汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	白菜 人参 玉葱 生しいたけ こまつな かぼちゃ えのき ねぎ もずく 果物	保育乳 ちんびん	
19日	火	芋ごはん 魚のケチャップ煮 ステック胡瓜 千切りイリチー ホウレン草のみそ汁 りんご	キング 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 パン バター 砂糖	胡瓜 切干大根 人参 昆布 ほうれん草 長ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
20日	水	強化玄米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 なかみ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小麦粉	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり こんにやく 乾しいたけ ねぎ しょうが 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
21日	木	強化あわごはん きびなごカレー揚げ 昆布即席漬 大根そばろ煮 小松菜とふのみそ汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ふ そうめん	昆布 赤ピーマン 大根 人参 にら こまつな キャベツ ねぎ 果物	保育乳 パンパディング	
22日	金	黒米ごはん 豚汁 にらたま ホウレン草コーン和え 果物	豚肉 卵 牛乳 豆腐 しらす	米 ジャガ芋 バター 油 米 砂糖	白菜 人参 長葱 しめじ にら ほうれん草 えのき コーン缶 青の り 果物	保育乳 アメリカンドッグ	
23日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ 果物	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト 果物	保育乳 タンナファクルー	
25日	月	黒米ごはん チキンマーマレード煮 フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 黒米 油 ふ 砂糖 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
26日	火	鶏ごぼうめし 鯖のみそ焼き ホウレン草ごま和え そうめん汁 果物	鶏肉 鯖 ちくわ豆 乳 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 ごま そうめん 芋くず タビオカ	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ みかん 果物	保育乳 くずもち	
27日	水	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 ジャガ芋 ごま 砂糖 小麦粉 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー あおさ 果物	保育乳 みかんゼリー、菓子	
28日	木	(お誕生会) ぶりかけごはん 豚カツ ブロッコリー ポテトサラダ 野 菜スープ ヨーグルト	ぶた肉 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 ジャガ芋 油 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ 果物	保育乳 誕生会ケーキ	
29日	金	強化あわごはん 厚揚げの煮付け 糸こんにやくの野菜炒め 魚汁 果物	生揚げ 豚肉 キング ウインナー チーズ 牛乳	米 あわ 油 パン バター	キャベツ 人参 玉葱 にら 大根 ねぎ ピーマン 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
30日	土	卵とじうどん さつま芋のバター煮 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	うどん マヨネーズ さつま芋 バター 砂糖 米	キャベツ 人参 にら ほうれん草 赤ピーマン コーン缶 のり 果物	保育乳 梅おにぎり	

☆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。