

1月予定献立表



※中期食の給食は基本的に色の食材を刻んで使用し、色はおやつになります。

さんさん保育園

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (月)	年始休暇 		
2 日 (火)	年始休暇 		
3 日 (水)	年始休暇 		
4 日 (木)	年始休暇 		
5 日 (金)	年始休暇 		
 6 日 (土)	おちゃごはん 七草風スープ 小松菜のおかか和え	米・人参・椎茸・油揚げ・鶏肉 人参・かぶ・芹・ほうれん草・葱・みつば・ごぼう 小松菜・人参・もやし	きんとん さつまいも・三温糖
8 日 (月)	 成人の日		
9 日 (火)	けんちんうどん えび天 紅白なます	うどん・鶏肉・人参・ごぼう・里芋・厚揚げ・葱・椎茸 えび(白身魚)・ブロッコリー 大根・人参	わかめおにぎり 米・わかめ おかゆ
 10 日 (水)	ごはん 鯖の塩麹焼き 根菜のみそ汁 大豆の五目煮	米 さば(白身魚)・ブロッコリー 人参・里芋・大根・葱・ごぼう・油揚げ 油揚げ・大豆・人参・ごぼう・ひじき	黒ゴマラスク 食パン・すりごま・マ ーガリン・グラニュー糖 スティックパン
11 日 (木)	ごはん 筑前煮 なめこのみそ汁 青菜の納豆和え	米 鶏肉・人参・れんこん・しいたけ・ごぼう・里芋・厚揚げ・いんげん なめこ・豆腐・葱 納豆・人参・ほうれん草	じゃが芋もち じゃが芋・ピザ用チーズ・ バター マッシュポテト
12 日 (金)	ごはん サーモンのテリバタ カブのみそ汁 中華もやしサラダ	米 サーモン(白身魚)・ブロッコリー カブ・人参・厚揚げ・葱 人参・もやし・胡瓜	いちごミルクゼリー かんてんばば(いちご)・ 練乳 ゼリー
13 日 (土)	豚丼 チンゲン菜のみそ汁 切干大根のサラダ	米・豚肉・玉葱・ごぼう チンゲン菜・人参・厚揚げ ツナ・切干大根・人参・胡瓜	黒糖蒸しパン 蒸しパンミックス・ 黒糖 蒸しパン
15 日 (月)	ごはん 豆腐のまさご焼き 大根のスープ 人参じゃこサラダ	米 豆腐・鶏ひき肉・玉葱・えび・ひじき・人参・万能葱 大根・人参・玉葱・ベーコン・葱 しらす干し・胡瓜・人参	スイートポテト さつまいも・三温糖・ 生クリーム・卵 きんとん
16 日 (火)	しょうゆラーメン 煮卵 もやしとわかめの和え物	中華麺(うどん)・チャーシュー・メンマ・葱・なると 卵 人参・もやし・わかめ・コーン	塩昆布とツナのおにぎり 米・塩昆布・ツナ おかゆ

曜日	献立名	材 料	お や つ
17 日 (水)	ごはん かれないのみそマヨ焼き 豆腐のみそ汁 ポテトサラダ	米 かれない・ブロッコリー 豆腐・人参・椎茸・葱 じゃがいも・胡瓜・人参・コーン	アップルケーキ 小麦粉・BP・卵・バター・三温糖・牛乳・りんご・アーモンドプードル 蒸しパン
18 日 (木)	ごはん 豚肉はちみつケチャップ焼き きのこスープ れんこんサラダ	豚肉(鶏肉)・トマト しめじ・えのき・椎茸・卵・万能葱・玉葱・人参 れんこん・人参・胡瓜・ハム	ぶどうゼリー かんてんぱぱ(ぶどう)
19 日 (金)	ごはん さばの味噌煮 油揚げのみそ汁 胡麻酢和え	米 さば(白身魚)・ブロッコリー 油揚げ・切干大根・人参・葱・椎茸 人参・もやし・胡瓜	ドーナッツ 小麦粉・ドライイースト・バター・グラニュー糖・卵・牛乳 蒸しパン
20 日 (土)	親子丼 わかめのみそ汁 ほうれん草とコーンのナムル	米・鶏肉・葱・トマト わかめ・じゃがいも・えのき・葱 ツナ・ほうれん草・コーン	スコーン 小麦粉・BP・三温糖・バター・ヨーグルト 蒸しパン
22 日 (月)	ごはん 麻婆厚揚げ きゃべつのチキンスープ 春雨サラダ	米 厚揚げ(豆腐)・豚ひき・玉葱・万能葱・椎茸 鶏ひき・きゃべつ・人参・しめじ 春雨・胡瓜・人参	シュガーラスク 食パン・マーガリン・グラニュー糖
23 日 (火)	鶏南蛮うどん 野菜かき揚げ	干しうどん・鶏ひき・人参・しいたけ・葱 人参・ごぼう・みつ葉・玉葱	青菜おにぎり 米・青菜 おかゆ
24 日 (水)	ごはん 鮭のコーンソースかけ かきたまスープ ほうれん草のソテー	米 鮭(白身魚)・ブロッコリー 卵・玉葱・椎茸・葱 ほうれん草・ベーコン・人参・コーン	フライドポテト フライドポテト(冷凍) マッシュポテト
 25 日 (木)	チャーハン 豚の唐揚げ サンラータン チョレギサラダ	米・卵・万能葱・なると 豚肉(鶏肉)・トマト 椎茸・人参・たけのこ・豆腐・もやし・葱 レタス・サニーレタス・胡瓜・海苔	ココアマフィン 小麦粉・BP・ミルクココア・牛乳・バター・三温糖 蒸しパン
26 日 (金)	カレーライス ポトフ シーザーサラダ	米・豚肉・人参・玉葱・じゃがいも ウインナー・きゃべつ・ブロッコリー・人参・玉葱・かぶ・しめじ レタス・胡瓜・ベーコン・粉チーズ・卵	パイナップルゼリー かんてんぱぱ(パイナップル) ゼリー
27 日 (土)	ピラフ コンソメスープ トマトチーズマカロニ	米・ベーコン・コーン・人参・ピーマン 玉葱・人参・万能葱 マカロニ・豚ひき肉・チーズ・しめじ・パセリ	ジャムトースト 食パン・ジャム(いちご・ブルーベリー)・マーガリン
29 日 (月)	ごはん 鶏ののり塩焼き 白菜のみそ汁 切干大根とかにかまサラダ	米 鶏肉・ブロッコリー 白菜・厚揚げ・人参 切干大根・かにかま・胡瓜・人参	マドレーヌ 小麦粉・BP・卵・三温糖・バター・アーモンドプードル 蒸しパン
30 日 (火)	スパゲティナポリタン ジュリアンスープ ツナコーンサラダ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・ピーマン・コーン・マッシュルーム缶 人参・きゃべつ・玉葱 ツナ・コーン・レタス・胡瓜	スタミナおにぎり 米・豚ひき肉
31 日 (水)	ごはん 鮭の香草パン粉焼き ミネストラスープ アボカドサラダ	米 サーモン(白身魚)・パセリ・バジル・ブロッコリー ベーコン・人参・トマト・玉葱・きゃべつ・じゃがいも アボカド・胡瓜・レタス・えび・コーン	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・みかん缶・もも缶 ヨーグルト

