

13日・・・お誕生日会  
26日・・・新メニュー☆

# 1月 給食献立表

なかよし保育園

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
1/2 (月)	 年末年始休み						
1/3 (火)							
1/4 (水)	キャベツの和風スパゲティ チンゲン菜のおかか和え	スパゲティ バター(乳)	ウイニー かつお節	キャベツ 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 人参 もやし	醤油 みりん 醤油 みりん	プチゼリー	市販のお菓子 市販のお菓子(サンコー) 牛乳
1/5 (木)	あんかけうどん かぼちゃの煮物 キャンディーチーズ	うどん 片栗粉	キャンディーチーズ(乳)	人参 玉ねぎ えのき わかめ かぼちゃ 絹さや	醤油 みりん 醤油 みりん	みかん	市販のお菓子 市販のお菓子(サンコー) 牛乳
1/6 (金)	大豆カレー ひじきのマヨ和え 切干大根のソテー	米 じゃがいも カレールウ(乳) マヨネーズ(卵) 油	大豆 ツナ	玉ねぎ 人参 ひじき 人参 コーン 切干大根 玉ねぎ	醤油 きび糖 醤油 みりん	フグルレーツ	七草ごはん 米 七草 塩 牛乳
1/7 (土)	にゅうめん 厚揚げの炒め煮	そうめん 油	厚揚げ	人参 もやし ねぎ 大根 人参 しめじ	醤油 みりん 醤油 みりん	りんご	市販のお菓子 市販のお菓子(サンコー) 牛乳
1/9 (月)	成人の日						
1/10 (火)	ごはん/納豆 カレイの塩麴焼き 揚げ出し豆腐 もずくのみそ汁	米	納豆 カレイ 豆腐	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ もずく えのき 玉ねぎ	酒 塩麴 醤油 みりん みそ	バナナ	おからマフィン バター(乳) きび糖 卵 牛乳 おから ベーキングパウダー 薄力粉 パニラエッセンス 牛乳
1/11 (水)	パン オムレツ キャベツのマリネ 白菜の豆乳スープ	イエローパン(乳) 油 じゃがいも オリーブ油	卵 豚挽肉 豆乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 赤パプリカ もやし コーン 白菜 玉ねぎ チンゲン菜	コンソメ 酒 ケチャップ 醤油 きび糖 酢 コンソメ	オレンジ	梅昆布ごはん 米 梅干し 塩昆布 いりごま 牛乳
1/12 (木)	ごはん サケのごま焼き 小松菜のお浸し 豚汁	米 いりごま	サケ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 人参 えのき 人参 大根 ねぎ	醤油 みりん 酒 醤油 みりん みそ	パイナップル	ほうじ茶サブレ ほうじ茶 薄力粉 きび糖 油 牛乳
1/13 (金) (お誕生日会)	カレーピラフ チキンナゲット かぼちゃのサラダ/ブロッコリー 玉ねぎのスープ	米 バター(乳) 油 片栗粉 マヨネーズ(卵)	豆腐 鶏挽肉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく かぼちゃ 人参 きゅうり コーン/ブロッコリー 玉ねぎ しめじ ほうれん草	コンソメ カレー粉 酒 塩 コンソメ 塩 コンソメ	みかん	抹茶のチーズケーキ クリームチーズ(乳) 卵 きび糖 生クリーム(乳) 薄力粉 抹茶 レモン汁 いちご アシドミルク(乳)
1/14 (土)	焼きうどん しいたけのすまし汁	油 うどん	ちくわ 豚挽肉	キャベツ 人参 しいたけ 大根 みつば	醤油 きび糖 酒 醤油 みりん 酒	フグルレーツ	市販のお菓子 市販のお菓子(サンコー) 牛乳
1/16 (月)	ごはん サワラのしょうが焼き かぶの卵とし煮 まいたけのみそ汁	米	サワラ 卵 薄揚げ	しょうが かぶ 人参 かぶの葉 しいたけ まいたけ 大根 ねぎ	醤油 みりん 酒 醤油 みりん みそ	いよかん	黒糖スコーン 薄力粉 黒糖 油 豆乳 牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
1/17 (火) <small>ツェイクアフト訓練</small>	塩昆布おにぎり	米		塩昆布		プチゼリー	焼きビーフン
	のっぺい汁	こんにゃく 里芋	塩サケ	れんこん 人参 こぼろ 大根 しいたけ しめじ 絹さや	醤油 みりん 酒		ビーフン 人参 もやし ニラ 醤油 みりん 中華味 ごま油
							牛乳
1/18 (水)	ごはん	米				パイナップル	きな粉蒸しパン
	すき焼き風煮	糸こんにゃく	牛肉 焼き豆腐	白菜 しいたけ 玉ねぎ 人参	醤油 みりん 酒 きび糖		ホットケーキミックス 豆乳 きなこ きび糖
	さつまいもの天ぷら	天ぷら粉(卵) さつまいも 油			塩		牛乳
1/19 (木)	ごはん	米				みかん	ツナコーンロールパン
	サバのみぞれ煮	片栗粉	サバ	大根 ねぎ	醤油 みりん 酒 きび糖		強力粉 ドライイースト 卵 きび糖 スキムミルク(乳) バター(乳) 塩 ツナ コーン マヨネーズ(卵)
	小松菜の煮びたし		薄揚げ	小松菜 人参 しいたけ	醤油 みりん		ヤクルト(乳)
	ごぼうのすまし汁			ごぼう 人参 しめじ みつば	醤油 みりん 酒		
1/20 (金)	ごはん	米				りんご	いちごのパウンドケーキ
	回鍋肉	油	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	甜麺醤 中華味 醤油 酒		薄力粉 ベーキングパウダー バター(乳) 牛乳 きび糖 卵 いちごジャム
	もやしのナムル	ごま油		もやし きゅうり 人参	醤油 きび糖		牛乳
	わかめのスープ	じゃがいも		わかめ 玉ねぎ	中華味		牛乳
1/21 (土)	鶏そぼろ丼	米	鶏挽肉	ほうれん草 刻みのみり	醤油 みりん 酒 きび糖	フグ レ ト ッ ツ	市販のお菓子
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき 人参 しいたけ	醤油 みりん		市販のお菓子(サンコー)
	麩のみそ汁	麩		大根 人参	みそ		牛乳
1/23 (月)	ごはん	米				オレン ジ	ほうれん草のケーキ
	鶏肉の梅照り焼き		鶏肉	玉ねぎ 梅干し	醤油 みりん 酒 きび糖		ほうれん草 ベーキングパウダー バター きび糖 卵 ベーキングパウダー
	小松菜としらすの炒め物	油	しらす	小松菜 人参 もやし	醤油 みりん		牛乳
	玉ねぎのすまし汁	じゃがいも		玉ねぎ えのき 人参	醤油 みりん 酒		
1/24 (火)	ごはん	米				バナ ナ	ヨーグルト/市販菓子
	タイの天ぷら	油 天ぷら粉(卵)	タイ		塩 酒		りんごヨーグルト(乳)/ぼりんこ
	厚揚げの煮物		厚揚げ	白菜 人参 しめじ グリンピース	醤油 みりん		お茶
	なめこのみそ汁			なめこ もずく 玉ねぎ	みそ		
1/25 (水)	パン	ハニーロール(乳)				いよ か ん	シーチキンごはん
	クリームシチュー	じゃがいも シチュー粉(乳)	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ フロッコリー	酒		米 ツナ 人参 かつお節 醤油 みりん
	チンゲン菜のソテー	油	ベーコン(卵・乳)	チンゲン菜 パプリカ コーン	コンソメ		牛乳
1/26 (木)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	☆しらすのお好み焼き☆
	豆腐チャンプルー	ごま油	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ もやし 人参 ニラ	中華味 醤油 酒 みりん		キャベツ お好み焼き粉 しらす チーズ(乳) お好みソース 卵 かつお節
	切干大根のナムル	ごま油 すりごま		切干大根 人参 きゅうり	醤油 きび糖		牛乳
	白菜の中華スープ			白菜 しめじ 小松菜	中華味		
1/27 (金)	ごはん	米				みか ん	フライドポテト
	サケのバター醤油	バター(乳)	サケ		醤油 みりん 酒		フライドポテト カレー粉 塩 パセリ 油
	キャベツのゆかり和え			キャベツ 人参 もやし ゆかり	醤油 みりん		牛乳
	肉団子汁	片栗粉	鶏挽肉	玉ねぎ 人参 えのき みつば しょうが	醤油 みりん 酒		
1/28 (土)	皿うどん	揚げ麵 片栗粉	豚肉	白菜 人参 チンゲン菜 しいたけ	中華味 醤油 酒 みりん	りん ご	市販のお菓子
	ほうれん草の炒め物	油		ほうれん草 人参 コーン	醤油 みりん		市販のお菓子(サンコー)
							牛乳
1/30 (月)	ごはん	米				フグ レ ト ッ ツ	ショートブレッド
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんにく しょうが	クチャップ 酒 醤油 カレー粉		薄力粉 バター(乳) 塩 きび糖
	もやしのソテー	油	ツナ	もやし 人参 キャベツ	醤油 みりん		牛乳
	きのこのあんかけスープ	片栗粉		しめじ えのき エリンギ チンゲン菜	中華味		
1/31 (火)	ごはん	米				バナ ナ	焼きおにぎり
	カレイの磯焼き		カレイ	青のり	醤油 みりん 酒		米 かつお節 醤油 みりん
	白菜のお浸し			白菜 もやし 人参	醤油 みりん		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		玉ねぎ 人参 わかめ	みそ		牛乳