

11日・・・鏡開き
13日・・・お誕生日会(うさぎ組・幼児)
17日・・・避難訓練



1月 給食献立表



ひとまる保育園

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)	ツナのキーマカレー 卵焼き ひじきサラダ	米 ジャがいも カレールウ(乳) マヨネーズ(卵)	ツナ 卵	玉ねぎ 人参 青のり ひじき コーン 人参	コンソメ 醤油 みりん 醤油	ブチゼリー	ミレービスケット 非常食ミレービスケット お茶
1/5 (木)	ごはん カレーのにんにく醤油焼き 切干大根の煮物 さつまいものすまし汁	米 米 さつまいも	カレー	にんにく しょうが 切干大根 人参 玉ねぎ わかめ	酒 醤油 みりん 醤油 みりん 酒	ブチゼリー	ミレービスケット 非常食ミレービスケット お茶
1/6 (金)	ごはん 和風オムレツ じゃがいもの和え物 しめじのみそ汁	米 油 じゃがいも	卵 牛挽肉	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 しめじ 玉ねぎ 人参	醤油 みりん 醤油 みりん みそ	ブチゼリー	七草粥 米 七草 塩 お茶
1/7 (土)	ごはん サケの塩麹焼き 高野豆腐の煮物 わかめのすまし汁	米 米 麴	サケ 高野豆腐	玉ねぎ 人参 グリンピース わかめ しいたけ	酒 塩麹 醤油 みりん 酒 醤油 みりん	ブチゼリー	菓子パン メロンパン(卵・乳) 牛乳
1/9 (月)	 成人の日 						
1/10 (火)	パン カレーのフライ キャベツのマリネ パブリカのスープ	パン(乳) 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油	カレー 卵 卵	キャベツ 人参 パブリカ 玉ねぎ えのき	ケチャップ 酒 酢 砂糖 醤油 コンソメ	みかん	炊き込みごはん 米 鶏肉 ごぼう 人参 しいたけ 薄揚げ 醤油 みりん 牛乳
1/11 (水) 鏡開き	ごはん 麻婆白菜 ナムル 卵の中華スープ	米 油 片栗粉 すりごま ごま油	豚挽肉 豆腐 卵	白菜 人参 しいたけ しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ニラ	鶏ガラの素 酒 醤油 砂糖 みそ 醤油 砂糖 鶏ガラの素 醤油	フグ ル ー ッ プ	ぜんざい 小豆 砂糖 塩 栗の甘露煮 牛乳
1/12 (木)	他人丼 かぼちゃの煮物 れんこんのみそ汁	米 油 米 れんこんのみそ汁	牛肉 卵 かぼちゃ 人参 れんこん 大根 ねぎ	玉ねぎ 人参 みつば かぼちゃ 人参 れんこん 大根 ねぎ	酒 醤油 みりん 醤油 みりん みそ	バナナ	焼きいも さつまいも アシドミルク(乳)
1/13 (金) お誕生日会 (うさぎ組・幼児)	わかめごはん サケの西京焼き ブロッコリーの塩昆布和え 里芋としめじのみそ汁	米 米 里芋	サケ	わかめ ブロッコリー 人参 コーン 塩昆布 しめじ 玉ねぎ	塩 白みそ 醤油 酒 みりん 砂糖 醤油 みりん みそ	ブチゼリー	うずまきあんこパイ 冷凍パイシート(乳) こしあん 黒ごま 牛乳
1/14 (土)	ごはん カレーのゆかり焼き 切干大根の煮物 麴のすまし汁	米 米 麴	カレー	ゆかり 切干大根 人参 玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 醤油 みりん	ブチゼリー	菓子パン ホワイトミルクパン(卵・乳) 牛乳
1/16 (月)	ちゃんぽん麺 きんぴらごぼう いりこ	中華麺 油 ごま油 ごま いりこ	豚肉 豆乳 いりこ	キャベツ 玉ねぎ コーン ごぼう 人参	オイスターソース 鶏ガラの素 醤油 醤油 みりん 砂糖	フグ ル ー ッ プ	キャラットチーズパン 強力粉 砂糖 塩 バター(乳) スキムミルク(乳) 卵 人参 ドライイースト チーズ(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) 避難訓練	ひじきごはん	米(アルファ化米)		人参 しいたけ コーン ひじき	みりん 塩 砂糖	ブチゼリー	野菜蒸しパン
	鶏肉の照り焼き		鶏肉		酒 醤油 みりん 砂糖		ホットケーキミックス
	切干大根のおかか和え		かつお節	切干大根 わかめ 人参	醤油 みりん		野菜ジュース
	さつまいものみそ汁	さつまいも		人参 玉ねぎ	みそ		牛乳
1/18 (水)	ごはん	米				みかん	春巻き
	タイの和風あんかけ	片栗粉	タイ	玉ねぎ 人参 しょうが	酒 醤油 みりん		春巻きの皮 ビーフン 油
	白和え	ねりごま	豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	白みそ 醤油 みりん 砂糖		豚肉 人参 ニラ しょうが にんにく 醤油 鶏ガラの素 酒
	かき玉汁		卵	玉ねぎ ねぎ	酒 醤油 みりん		牛乳
1/19 (木)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト
	ごぼう入りミートボール	片栗粉 パン粉	合挽肉 卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ ごぼう 人参	ソース 砂糖 醤油 クチャップ		ソファールヨーグルト(乳)
	ブロッコリーのソテー	油	卵	ブロッコリー パプリカ もやし	コンソメ		
	※ポトフ		ウインナー	キャベツ 人参 かぶ	コンソメ		お茶
1/20 (金)	ごはん	米				バナナ	ジャーマンポテト
	サワラの韓国風焼き	ごま油 ごま	サワラ	にんにく しょうが	酒 醤油 みりん		じゃがいも 玉ねぎ 人参 粉チーズ(乳) パセリ コンソメ
	厚揚げの煮物		厚揚げ	玉ねぎ 人参	醤油 みりん		
	※豚汁		豚肉	大根 ごぼう 人参	酒 みそ		牛乳
1/21 (土)	ごはん	米				ブチゼリー	黒糖ケーキ
	サケのしょうが焼き		サケ	しょうが	酒 醤油 みりん		黒糖ケーキ(卵・乳)
	大根の煮物			大根 人参	醤油 みりん		
	えのきのすまし汁			玉ねぎ えのき わかめ	酒 醤油 みりん		牛乳
1/23 (月)	ごはん	米				オレンジ	おからパウンドケーキ
	サバの揚げ団子	薄力粉 油	サバ	人参 しょうが	醤油 酒		薄力粉 ベーキングパウダー バター(乳) 砂糖 卵
	白菜の梅和え			白菜 人参 梅干し	醤油 みりん		おから
	かぶのみそ汁			かぶ しいたけ 玉ねぎ	みそ		牛乳
1/24 (火)	ボークカレーライス	米 じゃがいも カレー(乳)	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ	酒	バナナ	かぼちゃのマフィン
	れんこんとツナの煮物		ツナ	れんこん 人参 グリンピース	醤油 みりん		ホットケーキミックス 卵 かぼちゃ バター(乳) 砂糖
							牛乳
1/25 (水)	パン	パン(乳)				みかん	※納豆のチヂミ
	サケとほうれん草のグラタン	薄力粉 パン粉 バター(乳) マカロニ	サケ 豆乳 チーズ(乳)	玉ねぎ ほうれん草 しめじ	コンソメ		薄力粉 片栗粉 卵 納豆 玉ねぎ 人参 ニら ごま油
	キャベツサラダ	マヨネーズ(卵)	卵	キャベツ きゅうり			
	エリンギのスープ			エリンギ 人参 玉ねぎ	コンソメ		牛乳
1/26 (木)	ごはん	米				フグ	じゃがいものチーズボール
	肉豆腐	油	牛肉 豆腐	玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	酒 醤油 みりん 砂糖		じゃがいも チーズ(乳) 片栗粉 塩 パセリ
	春雨サラダ	春雨 すりごま ごま油		パプリカ きゅうり 人参	酢 砂糖 酢		
	まいだけのみそ汁			まいだけ 玉ねぎ わかめ	みそ		牛乳
1/27 (金)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト
	ブリの香味焼き		ブリ	にんにく しょうが 白ねぎ	酒 醤油 みりん		ココアヨーグルト(乳)
	人参しりしり	油	ツナ	人参 もやし	醤油 みりん		
	白菜のみそ汁			白菜 しいたけ 人参	みそ		お茶
1/28 (土)	ごはん	米				ブチゼリー	菓子パン
	カレイのごま焼き	ごま	カレイ		酒 醤油 みりん		北海道ミルクパン(卵・乳)
	ひじきの煮物			ひじき 人参	醤油 みりん		
	玉ねぎのすまし汁	麩		玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん		牛乳
1/30 (月)	ごはん	米				みかん	もちもちドーナツ
	のり塩チキン		鶏肉	青のり	酒 塩糖		ホットケーキミックス
	豆腐サラダ	ごま油	豆腐	きゅうり わかめ コーン	醤油 砂糖		白玉粉 豆乳 油
	ほうれん草のみそ汁			ほうれん草 人参 玉ねぎ	みそ		牛乳
1/31 (火)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト
	ブリの照り焼き		ブリ	しょうが	酒 醤油 みりん 砂糖		ソファールヨーグルト(乳)
	白菜の煮浸し			白菜 人参	醤油 みりん		
	なめこのすまし汁			なめこ 切干大根 わかめ	酒 醤油 みりん		お茶
2/1 (水)	パン	パン(乳)				フグ	夕焼けごはん
	牛肉のカレーポテト焼き	じゃがいも 油 パン粉	牛挽肉 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 ビーマン	カレー粉 コンソメ 酒		米 人参 塩昆布
	キャベツとツナのサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり パプリカ	酢 砂糖 酢		醤油 みりん
	コンソメスープ			人参 しめじ わかめ	コンソメ		牛乳
2/2 (木)	ごはん	米				オレンジ	人参とかぼちゃのケーキ
	サケの西京焼き		サケ		白みそ 酒 醤油 みりん		人参 かぼちゃ 油 きび糖 卵 ホットケーキミックス
	れんこんのごまマヨサラダ	マヨネーズ(卵) すりごま		れんこん ごぼう 人参 きゅうり	醤油		
	麩のすまし汁	麩		しいたけ 小松菜	酒 醤油 みりん		牛乳

※19日・・・くま組はポトフのクッキングをします。

※20日・・・ぞう組は豚汁のクッキングをします。

※25日・・・ぞう組はたこ焼きのクッキングをします。材料【たこ焼き粉(乳)、卵、ウインナー、ちくわ、ツナ、チーズ(乳)、コーン、もち、ソース、油】