



# 1月の予定献立表

令和2年1月6日発行



あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ (◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
		主食	副食	食			
6	月	ご飯	●鶏肉の松風焼き ◆ゆず風味酢もの ★じゃが芋のすまし汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・味噌・ごま・フロッコリー かぶ・白菜・人参・ゆず・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶	牛乳
7	火	ご飯	●鯛の日の出焼き ◆煮しめ ★手毬麩のすまし汁	鯛・味噌・卵・マヨネーズ・キャベツ 里芋・人参・大根・こんにゃく・干し椎茸・昆布・しょう油・砂糖 手毬麩・豆腐・玉葱・三つ葉・いりこ・しょう油	みかん	◇干し柿の天ぷら・クラッカー 干し柿・小麦粉・卵・クラッカー 牛乳	牛乳
8	水	麺	●のっぺうどん ◆大豆入り田作り ★白菜のごま酢和え	うどん・鶏肉・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・昆布・かつお節・しょう油・片栗粉 大豆・いりこ・しょう油・砂糖 白菜・ほうれん草・人参・コーン・ごま・酢・砂糖	バナナ	◇ピピンおにぎり 米・牛挽肉・人参・小松菜・ごま お茶	牛乳
9	木	ご飯	●豆腐のピザ焼き ◆小松菜のおかか和え ★切干大根のスープ	豆腐・玉葱・しめじ・ホールコーン・チーズ・ケチャップ 小松菜・白菜・もやし・かつお節・しょう油 切干大根・人参・玉葱・えのき茸・パセリ・にんにく・コンソメ	りんご	◇ごませんべい 小麦粉・強力粉・ごま 牛乳	牛乳
10	金	お餅	●鶏肉の照り焼き ◆紅白なます ★白菜のすまし汁	鶏肉・しょう油・キャベツ 大根・人参・ごま・酢・砂糖 白菜・玉葱・麩・ほうれん草・いりこ・しょう油	みかん	◇フライドポテト じゃが芋・粉チーズ 牛乳	牛乳
11	土	ご飯	●カレーピラフ ◆大根サラダ ★ポテトスープ	ポークウインナー・玉葱・人参・ホールコーン・バター・コンソメ 大根・人参・小松菜・マグロの水煮・マヨネーズ じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳
14	火	ご飯	●焼きししゃも ◆れんごんのきんぴら ★大根の味噌汁	ししゃも・じゃが芋・青のり れんこん・人参・ごぼう・きんぴらこんにゃく・しょう油・砂糖 大根・玉葱・小松菜・油揚げ・いりこ・味噌	りんご	◇チーズ蒸しパン ミックス粉・牛乳・チーズ 牛乳	牛乳
15	水	麺	●チャーシュー麺 ◆かぼちゃサラダ ★青梗菜の磯和え	中華麺・焼き豚・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・にんにく・生姜・鶏がら・しょう油 かぼちゃ・ロースハム・じゃが芋・フロッコリー・干しごぼう・マヨネーズ 青梗菜・白菜・人参・海苔・しょう油	みかん	◇雑煮 餅・黒豆・かつお節 お茶	牛乳
16	木	赤飯	●メンチカツ ◆ほうれん草のごま和え ★麩のすまし汁	合挽肉・玉葱・卵・パン粉・小麦粉・キャベツ ほうれん草・人参・もやし・ごま・しょう油 麩・じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・しょう油	バナナ	誕生ケーキ カステラ・みかん 牛乳	牛乳
17	金	ご飯	●豆腐のあんかけ ◆春雨の酢もの ★ニラ玉スープ	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・水菜・えのき茸・片栗粉・しょう油 春雨・もやし・わかめ・ロースハム・酢・砂糖 ニラ・卵・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	りんご	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
18	土	ご飯	●鶏ごぼうご飯 ◆三色和え ★豆腐のすまし汁	鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ・しょう油 ほうれん草・白菜・人参・ごま・しょう油 豆腐・玉葱・じゃが芋・椎茸・いりこ・しょう油	みかん	せんべい 牛乳	牛乳
20	月	ご飯	●肉じゃが ◆小松菜のじゃこ和え ★卵の花汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 小松菜・白菜・人参・ちりめんじゃこ・しょう油 おから・油揚げ・ごぼう・人参・大根・葱・ごま油・いりこ・しょう油	りんご	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
21	火	ご飯	●ぶり大根 ◆春菊の白和え ★かき玉汁	ぶり・大根 豆腐・春菊・人参・ひじき・ホールコーン・糸こんにゃく・ごま・味噌・砂糖・しょう油 卵・じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	みかん	◇大学芋 さつまいも・砂糖・ごま 牛乳	牛乳
22	水	パン	●マカロニグラタン ◆コールドロー ★わかめスープ	鶏肉・マカロニ・玉葱・ほうれん草・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ・チーズ キャベツ・人参・フロッコリー・サラダ油・酢 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	バナナ	◇寿司おにぎり 米・人参・ごぼう・干し椎茸・ごま お茶	牛乳
23	木	ご飯	●厚揚げの中華煮 ◆れんごんの酢もの ★水菜のすまし汁	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・青梗菜・にんにく・生姜・鶏がら・しょう油・片栗粉 れんこん・大根・人参・小松菜・かまぼこ・酢・砂糖 水菜・玉葱・えのき茸・麩・いりこ・しょう油	みかん	◇かぼちゃ団子あべかわ 白玉粉・かぼちゃ・きな粉 牛乳	牛乳
24	金	ご飯	●鶏肉のマーマレード焼き ◆刻み昆布の含め煮 ★なめこの味噌汁	鶏肉・マーマレード・しょう油・フロッコリー 刻み昆布・さつまいも・人参・しょう油・砂糖 なめこ・豆腐・玉葱・葱・いりこ・味噌	バナナ	ホットケーキ ミックス粉・卵・牛乳 牛乳	牛乳
25	土	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆キャベツの甘酢和え ★ほうれん草のすまし汁	豚肉・玉葱・生姜・しょう油 キャベツ・人参・フロッコリー・かにかまぼこ・ごま・酢・砂糖 ほうれん草・玉葱・じゃが芋・しめじ・いりこ・しょう油	りんご	ビスケット 牛乳	牛乳
27	月	ご飯	●おでん ◆フロッコリーのごま酢和え ★えのき茸のすまし汁	鶏肉・大根・里芋・うずら卵・厚揚げ・ちくわ・昆布・こんにゃく・しょう油 フロッコリー・キャベツ・わかめ・ごま・酢・砂糖 えのき茸・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	◇梅おにぎり 米・梅干し・海苔 お茶	牛乳
28	火	ご飯	●白身魚のフライ ◆ほうれん草のごまネース和え ★けんちん汁	バトウ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ ほうれん草・白菜・人参・ひじき・ごま・マヨネーズ 豆腐・人参・里芋・ごぼう・干し椎茸・葱・いりこ・しょう油・ごま油	みかん	肉まん 牛乳	牛乳
29	水	麺	●カレーうどん ◆煮豆 ★グリーンサラダ	うどん・豚肉・玉葱・人参・かまぼこ・油揚げ・椎茸・葱・昆布・かつお節・カレーウ 金時豆・砂糖 白菜・水菜・フロッコリー・サラダ・酢	バナナ	◇炊き込みおにぎり 米・鶏肉・人参・ごぼう お茶	牛乳
30	木	ご飯	●マーボー豆腐 ◆小松菜のナムル ★中華風コーンスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏がら・ごま油 小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油 ホールコーン・クリームコーン・卵・玉葱・葱・鶏がら・しょう油	りんご	◇お好み焼き 小麦粉・豚肉・キャベツ・卵・長手・マヨネーズ・かつお節 牛乳	牛乳
31	金	ご飯	●三色丼 ◆ひじき煮 ★すいとん	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油・砂糖 ひじき・高野豆腐・人参・さつまいも揚げ・しょう油・砂糖 小麦粉・スキムミルク・白菜・人参・さつまいも・葱・いりこ・味噌	みかん	◇大豆クリームサンド ロールパン・水煮大豆・練乳 牛乳	牛乳

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月は弁当日はありません。

今月の旬

ほうれん草・小松菜・フロッコリー・白菜・里芋・大根・人参・水菜・春菊・みかん