



1月

献立表



円町まぶね隣保園

075-462-8829

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			冬期休園	冬期休園	冬期休園
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ひじきごはん ひじき・人参・れんこん・しょうゆ・みりん 七分付米 厚揚げのツナマヨ焼き 厚揚げ・玉ねぎ・ツナ・マヨレ・しょうゆ・ねぎ 黒豆ポテトサラダ 黒豆・さつまいも・じゃがいも・ブロッコリー 塩麹・三温糖・しょうゆ・かつお 清汁 鮎・わかめ・しょうゆ・塩 黒糖ケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・黒砂糖・無塩バター・スキムミルク	松風焼き 鶏ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・パン粉・ごま みそ・三温糖・しょうゆ・塩 切干大根煮 切干大根・人参・三度豆・三温糖・ しょうゆ 梅和え 白菜・ほうれん草・パプリカ・梅肉・しょうゆ・三温糖 スープ 鶏・レタス・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ	ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 カレー炒め かぼちゃ・ごぼう・カレー粉 三温糖・しょうゆ・油 紅白なます 大根・金時人参・すし酢・酢・塩 七草汁 七草・油揚げ・みそ	鶏手羽元の磯辺焼き 鶏手羽元・しょうゆ・みりん・酒・膏のり 煮浸し 白菜・しめじ・昆布・みりん・しょうゆ・片栗粉 マヨサラダ 鶏もも・チンゲン菜・人参・しょうゆ・マヨレ 清汁 豆腐・玉ねぎ・豆苗・しょうゆ・塩	鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 こんにやく炒め 糸こんにやく・れんこん・パプリカ・しょうゆ・ 三温糖・ごま油 レモンサラダ キャベツ・青葱・人参・しょうゆ・レモン果汁・油 みそ汁 かぶ・もやし・ほうれん草・みそ	豚カレーあんかけ丼 豚肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ニラ・三温糖・ しょうゆ・片栗粉・カレー粉・七分付米 清汁 かぼちゃ・小松菜・しょうゆ・塩
12日 国民の休日	13日	14日	15日 さら・たいようお弁当	16日	17日
	鶏肉の袖庵焼き 鶏むね肉・柚子・酒・三温糖・しょうゆ 里芋のきのこあん 里芋・しめじ・えのき・みりん・しょうゆ・片栗粉 ゆかり和え キャベツ・人参・赤玉ねぎ・ゆかり粉・しょうゆ 清汁(ごま油) 大根・れんこん・ほうれん草・しょうゆ・塩・ごま油 じゃこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじゃこ・マヨレ・パセリ粉	肉じゃが 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・糸こんにやく・ しょうゆ・三温糖・油・みりん 黒酢炒め ブロッコリー・ベーコン・人参・黒酢・しょうゆ・ 三温糖・みりん・油 かつお和え 小松菜・かぶ・もやし・かつお・しょうゆ みそ汁 白菜・油揚げ・水菜・みそ	さばの南部焼き 鯛・酒・みりん・しょうゆ・三温糖・黒ごま・白ごま さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・油・シナモン 春雨サラダ ほうれん草・人参・鶏ささみ・春雨・酢・すし酢・ しょうゆ スープ キャベツ・ごぼう・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	豚肉のスタミナ炒め 豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・ニラ・三温糖・酒・みりん・ しょうゆ・油 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ なめたけ和え チンゲン菜・ブロッコリー・赤かぶ・えのき・ みりん・しょうゆ みそ汁 長いも・人参・塩菜・みそ	みそ煮込みうどん 豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ みそ・しょうゆ・三温糖・乾麺 和え物 さつまいも・カリフラワー・人参・マヨレ・しょうゆ せんべい ばりんに
19日	20日 たいようお弁当	21日	22日	23日 お誕生会	24日
切干大根ごはん 切干大根・人参・玉ねぎ・みりん・しょうゆ 七分付米 鶏肉の梅焼き 鶏もも肉・みりん・しょうゆ・三温糖・梅肉 ごま和え 白菜・ブロッコリー・パプリカ・ごま わりごま・三温糖・しょうゆ 清汁 豆腐・レタス・しょうゆ・塩	白身魚のパン粉焼き 白身魚・しょうゆ・みりん・酒・パン粉・パセリ 油 ラタトゥイユ 水菜・大根・玉ねぎ・人参・三度豆 ホールトマト缶・三温糖・塩・オリーブ油 海苔和え ほうれん草・れんこん・ごぼう・もやし・焼きのり しょうゆ みそ汁 じゃがいも・えのき・小松菜・みそ	豚大根 豚肉・大根・白ねぎ・油・三温糖・しょうゆ 焼きかぼちゃ かぼちゃ・油・しょうゆ・三温糖・パセリ粉 フレンチサラダ キャベツ・カリフラワー・人参・油・酢・塩・しょうゆ 豆乳スープ 白菜・ベーコン・塩菜・しょうゆ・塩・コンソメ・豆乳	さわらの野菜和風あんかけ 鯖・塩麹・油・赤玉ねぎ・水菜・しょうゆ・三温糖・ みりん・片栗粉 ひじき煮 ひじき・三度豆・油揚げ・糸こんにやく・三温糖・ しょうゆ ゆずサラダ 小松菜・かぶ・人参・しょうゆ・ゆず果汁 粉 清汁 鮎・なめこ・ねぎ・しょうゆ・塩	おすし かんぴょう・人参・高野豆腐・ちりめんじゃこ・ すし酢・しょうゆ・三温糖・塩・七分付米 からあげ 鶏もも肉・生薬・三温糖・酒・みりん・しょうゆ・ 片栗粉・油 マヨしょうゆ和え チンゲン菜・人参・さつまいも・コーン・マヨレ・ しょうゆ みそ汁 もやし・玉ねぎ・ほうれん草・みそ	中華肉うどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・白菜・豆腐・人参・しょうゆ・ 三温糖・ごま油・みりん・塩・片栗粉 和風和え 大根・小松菜・パプリカ・しょうゆ・三温糖・油 せんべい 味しらべ(しょうゆ・せんべい)
26日	27日	28日	29日	30日	31日
海苔ごはん ベーコン・焼きのり・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん・ 七分付米 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・塩麹・マーマレード・しょうゆ じゃこ和え かぼちゃ・ブロッコリー・人参・しょうゆ・ちりめん じゃこ 清汁 キャベツ・れんこん・しょうゆ・塩	高野豆腐とひき肉の煮物 高野豆腐・鶏ミンチ・人参・エリンギ・片栗粉・塩・ しょうゆ・みりん・三温糖 長芋の塩焼焼き 長芋・塩麹・油 ボン酢サラダ チンゲン菜・水菜・かぶ・かぼす果汁・すし酢・ しょうゆ みそ汁 鮎・レタス・三つ葉・みそ	ぶりのゆずおろしかけ 鯛・塩麹・片栗粉・油・大根・ねぎ・しょうゆ みりん・柚子 粉ふき芋 じゃがいも・塩・パセリ粉 マヨサラダ 白菜・ほうれん草・パプリカ・しょうゆ・マヨレ スープ 玉ねぎ・人参・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	豚肉の中華炒め 豚肉・チンゲン菜・パプリカ・ごま油・生薬・ しょうゆ・酒・三温糖・片栗粉 金時豆煮 金時豆・しょうゆ・三温糖・塩 甘酢和え キャベツ・もやし・カリフラワー・人参・すし酢・三 温糖・しょうゆ かす汁 しいも・油揚げ・青葱・酒粕・みそ	鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭・しめじ・玉ねぎ・塩麹・みそ・みりん・ しょうゆ・三温糖 ベーコン炒め かぶ・ごぼう・ベーコン・しょうゆ・みりん・油 ナムル 小松菜・大根・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 スープ 白菜・春雨・塩菜・しょうゆ・塩・コンソメ	豚丼 豚肉・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・酒・みりん・ しょうゆ・油・七分付米 清汁 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩
抹茶蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・抹茶・無塩バター・牛乳・三 温糖・スキムミルク	あんぱん風 牛乳 食パン・こしあん	スノーボール みかん 牛乳 小蜜粉・片栗粉・油・三温糖・砂糖・豆乳	ツナカレーおにぎり りんご 牛乳 ツナ缶・人参・玉ねぎ・しょうゆ・みりん カレー粉・油・七分付米	芋ようかん 牛乳 さつまいも・三温糖・塩・寒天・水	せんべい きなこ・せんべい

乳児の朝補食 月～金 牛乳
主食 七分付米
延長保育の補食 おせんべい