



# H31年 1月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
4	金	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き じゃが芋と人参の煮物 大根の甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 じゃが芋 人参 醤油 素精糖 大根 酢 素精糖 塩 玉ねぎ わかめ みそ にぼしだし	牛乳寒天 せんべい 果物 麦茶	牛乳 寒天 素精糖 みかん缶 せんべい	混ぜご飯 煮物 汁物
5	土	ご飯(米)	ツナ炒飯 きゃべつとコーンのサラダ 椎茸とほうれん草のすまし汁	米 ツナ 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 塩 醤油 菜種油 きゃべつ きゅうり コーン 酢 塩 菜種油 椎茸 ほうれん草 塩 醤油 かつおだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
7	月	ご飯(米)	豆腐の松風焼き ごぼうと人参の煮物 三色酢物 じゃがいものみそ汁	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 みそ 素精糖 生パン粉 卵 菜種油 ごま ごぼう 人参 菜種油 醤油 素精糖 きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 じゃがいも 玉ねぎ にぼしだし みそ	7日:七草粥 21日:ドーナツ 果物 牛乳	7日:米 七草 塩 21日:小麦粉 BP 素精糖 卵 パター 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物
8	火	ご飯(米)	さばの味噌煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草のおかか和え しめじと人参のすまし汁	さば 味噌 醤油 素精糖 みりん 生姜 かぼちゃ 醤油 素精糖 ほうれん草 もやし かつお節 醤油 かつおだし しめじ 葱 人参 塩 醤油 かつおだし	ホイップジャム サンド 果物 牛乳	パン いちごジャム 豆乳ホイップクリー ム	スバゲティ サラダ 汁物
9	水	ご飯(米)	ハヤシライス 白菜とりんごのサラダ 豆腐と青菜のスープ	豚肉 玉ねぎ しめじ ホールトマト 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ 菜種油 白菜 りんご きゅうり 酢 塩 菜種油 豆腐 ほうれん草 椎茸 塩 醤油 かつおだし	ヨーグルト ケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 ヨーグルト 砂糖 バター レーズン	おにぎり 和え物 汁物
10	木	中華麺	野菜タンメン 厚揚げのそぼろ煮 わかめときゅうりのごま酢和え	鶏から 豚骨 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 にんにく 生姜 塩 豚肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ さやいんげん 味噌 醤油 素精糖 菜種油 片栗粉 わかめ きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	米 ゆかり 塩	炒飯 サラダ 汁物
11	金	ご飯(米)	鰯の竜田揚げ 大根の田舎風煮 即席漬け さつまいもの味噌汁	鰯 醤油 酒 片栗粉 菜種油 大根 昆布 人参 干し椎茸 しらたき みりん 素精糖 醤油 かつおだし かぶ きゅうり 塩 さつまいも 玉ねぎ 油揚げ みそ にぼしだし	11日:お汁粉 25日:きなこ団子 果物 牛乳	11日:小豆 素精糖 塩 白玉粉 25日:上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩	混ぜご飯 煮物 汁物
12	土	ご飯(米)	豚肉のソース焼き じゃが芋のフレンチサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 塩 酒 ソース 醤油 菜種油 じゃが芋 きゅうり 人参 ツナ 塩 酢 菜種油 厚揚げ もやし 味噌 にぼしだし	メイプル クッキー 果物 牛乳	小麦粉 片栗粉 メイプルシロップ 菜種油	
28	月	ご飯(米)	揚げ餃子 はすのきんぴら ブロッコリーの塩ゆで なめこと豆腐のみそ汁	豚肉 きゃべつ 葱 なら しょうが 塩 酒 醤油 ごま油 菜種油 餃子の皮 はす 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 ブロッコリー 塩 なめこ 豆腐 わかめ みそ にぼしだし	マカロニきな粉 果物 牛乳	マカロニ きな粉 素精糖 塩	ご飯 焼きもの 汁物
15	火	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き 里芋の胡麻マヨネーズ和え 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	鮭 醤油 みりん 青のり 里芋 ほうれん草 人参 こんにゃく ごま マヨネーズ 素精糖 醤油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 わかめ 玉ねぎ もやし 塩 醤油 かつおだし	ラスク 果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター	おにぎり 和え物 汁物
16	水	しめじご飯	16日 しめじご飯 鶏肉の葱みそ焼き 大豆の甘煮	米 しめじ 人参 素精糖 醤油 みりん 鶏肉 ねぎ 味噌 醤油 みりん 酒 大豆 昆布 素精糖 醤油	16日:ココアの スコーン 30日:スコーン 果物 牛乳	16日:小麦粉 砂糖 バター BP ココア	炒飯 サラダ 汁物
30	水	ご飯(米)	きゃべつときゅうりの浅漬け かき卵汁	キャベツ きゅうり 塩 えのき 玉ねぎ 卵 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし 片栗粉		30日:小麦粉 砂糖 バター BP	
17	木	レーズンパン	おからのミートローフ さつまいもとりんごの重ね煮 ひじきとコーンのサラダ 白菜のスープ	おから 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ さつまいも りんご 素精糖 塩 ひじき 人参 きゅうり コーン 酢 塩 醤油 ごま油 菜種油 白菜 しめじ ベーコン 塩 菜種油	きつねごはん 果物 牛乳	ご飯 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	混ぜご飯 煮物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

しもほうや保育園

- ☆7日は七草です(おやつに七草粥を食べます)
- ☆11日は鏡開きです(おやつにお汁粉を食べます)
- ☆16日は誕生会です。