



令和3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	月	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き 大根と人参の甘酢漬け じゃが芋の煮物 わかめと麩のすまし汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 大根 人参 素精糖 酢 塩 じゃがいも いんげん 醤油 素精糖 菜種油 わかめ 麩 ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	みたらし団子	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 片栗粉	スバゲティ サラダ 汁物
18	火	ご飯(米)	鰯の唐揚げ 切干大根の煮物 かぶときゅうりの甘酢和え キャベツと油揚げのみそ汁	鰯 生姜 醤油 酒 片栗粉 菜種油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 かぶ きゅうり 素精糖 酢 塩 キャベツ 油揚げ 味噌 にぼしだし	★りんごきんとん クラッカー	りんご さつま芋 素精糖 レモン クラッカー	混ぜご飯 煮物 汁物
5	水	ご飯(米)	麻婆豆腐丼 わかめとしらすのサラダ もやしとチンゲン菜のスープ	豆腐 豚肉 葱 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 わかめ しらす キャベツ きゅうり 人参 酢 塩 菜種油 もやし チンゲン菜 人参 塩 醤油 ごま油 かつお昆布だし	6日 クッキー 20日 2色クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター 20日 ココア	おにぎり 和え物 汁物
20	木	フランスパン (乳児はパン) (パン ジャム)	★ささみのマヨ焼き 春雨サラダ 白菜とベーコンのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 春雨 きゅうり 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油 白菜 ベーコン しめじ 塩 醤油 菜種油	7日 七草粥 21日 ★昆布おにぎり 果物 牛乳	7日 米 七草 塩 21日 米 昆布 醤油 素精糖 みりん	ご飯 焼きもの 汁物
21	金	ご飯(米)	ホイコーロー 大豆とじゃこの炒り煮 ブロッコリーの磯部和え 豆腐とわかめのすまし汁	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 酒 大豆 じゃこ 醤油 みりん 素精糖 ごま 菜種油 ブロッコリー 刻みのみり 醤油 かつおだし 豆腐 わかめ 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	8日 お汁粉 22日 ピザ 果物 牛乳	8日 小豆 素精糖 塩 もち 白玉粉 22日 餃子の皮 玉ねぎ ピーマン ツナ ケチャップ チーズ	炒飯 サラダ 汁物
22	土	ご飯(米)	鮭の塩焼き ほうれん草とツナのサラダ じゃがいものみそ汁	鮭 塩 ほうれん草 キャベツ ツナ 赤ピーマン 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	きな粉 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 きな粉	
23	月	ご飯(米)	豆腐コロッケ はすのきんぴら ブロッコリーの塩ゆで もやしとわかめのみそ汁	豆腐 ツナ 玉ねぎ おから 卵 塩 薄力粉 パン粉 菜種油 ソース ケチャップ はす 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 ブロッコリー 塩 もやし わかめ 油揚げ 味噌 にぼしだし	黒蜜 マカロニきな粉 果物 牛乳	マカロニ きな粉 素精糖 塩 黒砂糖 片栗粉	おにぎり 和え物 汁物
25	火	ご飯(米)	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋とりんごの重ね煮 中華風卵スープ	鮭 キャベツ もやし 人参 しめじ 味噌 醤油 酒 みりん さつま芋 りんご 素精糖 塩 卵 玉ねぎ コーン ほうれん草 片栗粉 塩 醤油 鶏ガラ かつお昆布だし	ドーナツ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 牛乳 菜種油 粉糖	スバゲティ サラダ 汁物
26	水	中華麺	味噌ラーメン かぼちゃの煮物 キャベツと人参のごま和え	中華麺 鶏がら 豚骨 葱 味噌 醤油 豚肉 にんにく 生姜 みりん 人参 もやし ほうれん草 コーン かぼちゃ 醤油 素精糖 キャベツ 人参 ごま 醤油 素精糖	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	米 ゆかり 塩	ご飯 焼きもの 汁物
27	木	ご飯(米)	ひき肉カレー ポテトサラダ しめじとねぎのすまし汁	豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 じゃがいも キャベツ 人参 きゅうり ツナ マヨネーズ 塩 しめじ ねぎ 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	レーズン スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター レーズン	炒飯 サラダ 汁物
28	金	ご飯(米)	ぶりの照り焼き 里芋と人参の煮物 大根の甘酢漬(レモン風味) かぼちゃのみそ汁	ぶり 醤油 酒 みりん 里芋 人参 いんげん 素精糖 醤油 大根 レモン 素精糖 酢 塩 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	お好み焼き 果物 牛乳	薄力粉 キャベツ コーン ツナ 牛乳 卵 塩 ソース マヨネーズ かつお節	混ぜご飯 煮物 汁物
29	土	ご飯(米)	チキンライス キャベツとコーンのサラダ 玉ねぎとわかめのすまし汁	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 塩 ケチャップ 菜種油 キャベツ 人参 きゅうり コーン 素精糖 酢 塩 菜種油 玉ねぎ わかめ 塩 醤油 かつお昆布だし	メープルクッキー 果物 牛乳	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	
30							

しもほうや保育園

※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。

☆7日は七草です(おやつに七草粥を食べます)

☆8日は鏡開きです(おやつにお汁粉を食べます)

☆20日は誕生を祝う行事食です。

※★印は新メニューです。