

1月の献立表

2020.1 あかねの風保育園

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 主な食材 |
|----|---|--|-------------------|--|
| 4 | 土 | 五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物 | おにぎり お茶 果物 | 焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン ウインナー きゅうり |
| 6 | 月 | 豚丼 ひじき煮 ブロッコリー和え 味噌汁 果物 | みそパン 牛乳 果物 | 米 玄米 豚肉 玉ねぎ ひじき 人参 油揚げ ブロッコリー 豆腐 わかめ 長ねぎ |
| 7 | 火 | 玄米入りご飯 蓮根金平 味噌汁 鮭塩焼き 小松菜磯辺和え 果物 | 七草がゆ お茶 果物 | 米 玄米 鮭 蓮根 人参 こんにゃく 小松菜 もやし のり キャベツ 油揚げ |
| 8 | 水 | 玄米入りご飯 かぶ煮物 味噌汁 蓮根ハンバーグ キャベツお浸し 果物 | 米粉パン 牛乳 果物 | 米 玄米 豚肉 鶏肉 蓮根 かぶ 油揚げ キャベツ きゅうり 大根 えのき |
| 9 | 木 | 玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 たらフライソース かぶ甘酢 果物 | 五平もち お茶 果物 | 米 玄米 たら コーン缶 豆乳 高野豆腐 人参 かぶ きゅうり わかめ 豆腐 なめこ |
| 10 | 金 | 玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 鶏照り焼き 小松菜しらす和え 果物 | ふかし芋 お茶 果物 | 米 玄米 鶏肉 生姜 切干大根 人参 油揚げ 小松菜 しらす 白菜 しめじ |
| 11 | 土 | おにぎり お雑煮 果物 | おにぎり お茶 せんべい | 米 玄米 鮭 わかめ 鶏肉 人参 大根 里芋 小松菜 |
| 14 | 火 | じゃこご飯 五目豆煮 味噌汁 果物 さわら加パン粉焼き もやし塩麹和え | おからドーナツ 牛乳 果物 | 米 玄米 ちりめんじゃこ さわら 人参 大豆 ごぼう もやし ほうれん草 豆腐 玉ねぎ |
| 15 | 水 | 玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイング大根煮 豆サラダ 果物 | 黒糖蒸しパン 牛乳 果物 | 米 玄米 鶏肉 大根 かぼちゃ レタス ミックス ビーンズ きゅうり 人参 ちくわ 小松菜 ごぼう |
| 16 | 木 | 誕生会 | おしるこ お茶 果物 | |
| 17 | 金 | 玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 肉団子甘辛煮 キャベツサラダ 果物 | いなり寿司 お茶 果物 | 米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ こんにゃく 人参 キャベツ コーン缶 ツナ 大根 油揚げ |
| 18 | 土 | トマトスパゲティ ブロッコリー和え フルーツポンチ | おにぎり お茶 せんべい | スパゲティ 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶 ブロッコリー フルーツ缶 りんご |
| 20 | 月 | 玄米入りご飯 里芋そぼろ煮 すまし汁 めかじきみそ焼き 切干大根ハハ漬け.果物 | すいとん お茶 果物 | 米 玄米 めかじき 里芋 鶏肉 切干大根 人参 きゅうり 豆腐 えのき 長ねぎ |
| 21 | 火 | 炊き込みごはん さつま芋甘煮 味噌汁 蓮根ボール ほうれん草キノコ和え 果物 | おからピザ 牛乳 果物 | 米 玄米 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ 蓮根 さつま芋 ほうれん草 えのき キャベツ 生揚げ |
| 22 | 水 | 玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 揚げ魚おろし煮 白菜サラダ 果物 | ジャムサンド 牛乳 果物 | 米 玄米 たら 大根 切り昆布 人参 油揚げ 白菜 コーン ツナ 豆腐 わかめ 長ねぎ |
| 23 | 木 | 玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 果物 | 焼きおにぎり お茶 果物 | 米 玄米 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干し椎茸 ピーマン 生姜 金時豆 ブロッコリー 大根 えのき |
| 24 | 金 | 玄米入りご飯 ごぼう唐揚げ 味噌汁 ぶり照り焼き 春雨サラダ 果物 | しょうゆだんご お茶 果物 | 米 玄米 ぶり 生姜 ごぼう にんにく 春雨 人参 きゅうり ハム 里芋 油揚げ |
| 25 | 土 | カレーうどん ブロッコリー和え フルーツポンチ | ジャムサンド お茶 せんべい | うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ カレー 粉 ブロッコリー フルーツ缶 りんご |
| 27 | 月 | 玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 みそ焼肉 きのことサラダ 果物 | アメリカンドック 牛乳 果物 | 米 玄米 豚肉 ほうれん草 車麩 人参 レタス しめじ えのき 白菜 生揚げ |
| 28 | 火 | 玄米入りご飯 金平ごぼう 味噌汁 金目鯛煮付け ほうれん草磯辺和え 果物 | マカロニきな粉 牛乳 果物 | 米 玄米 金目鯛 ごぼう 人参 ほうれん草 もやし のり 豆腐 なめこ 長ねぎ |
| 29 | 水 | カレーライス りんごジュース フレンチサラダ 果物 | 黒糖くずもち お茶 果物 | 米 玄米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 エリンギ レタス きゅうり りんご パイン缶 |
| 30 | 木 | 玄米入りご飯 肉じゃが すまし汁 鮭西京焼き 白菜お浸し 果物 | たらし焼き お茶 果物 | 米 玄米 鮭 西京味噌 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 白菜 きゅうり しめじ お麩 長ねぎ |
| 31 | 金 | パン さつま芋サラダ ポークビーンズ 菜の花お浸し 果物 | みそおにぎり お茶 果物 | パン 豚肉 人参 玉ねぎ エリンギ 大豆 キャベツ さつま芋 きゅうり ハム 豆乳 菜の花 |

材料の都合により、献立を変更することがあります。

16 (木) 誕生日会