

1月の献立表

2021.1 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
4	月	玄米入りご飯 ひじき煮物 味噌汁 鶏みそ焼き きのことサラダ 果物	りんごゼリー 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ レタ ス しめじ えのき 大根 わかめ
5	火	玄米入りご飯 かぶ煮物 味噌汁 さば塩焼き 小松菜しらす和え 果物	ほうれん草ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さば かぶ 油揚げ 小松菜 しら す 豆腐 長ねぎ わかめ ほうれん草
6	水	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 松風焼き キャベツお浸し 果物	五平もち お茶 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ こんにゃく 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 ごぼう 生揚げ
7	木	きのご飯 さつま芋りんご煮 すまし汁 ぶり照り焼き ほうれん草ナムル	七草がゆ お茶 果物	米 玄米 しめじ えのき 舞茸 ぶり さつ ま芋 れんごジュース ほうれん草 人参 もやし
8	金	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	お雑煮 お茶 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ ピーマ ン 干し椎茸 金時豆 ブロッコリー ピーマン もやし
9	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソース 果物	パン お茶 せんべい	焼きそば 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピ ーマン ウインナー きゅうり 塩昆布
12	火	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 鶏照り焼き もやし塩麹和え 果物	たらし焼き 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 車麩 人参 もやし ほうれ ん草 豆腐 なめこ 長ねぎ ウインナー
13	水	玄米入りご飯 蓮根金平 味噌汁 果物 さわら加パン粉焼き マカロニサラダ	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 さわら パン粉 蓮根 こんにゃく 人参 マカロニ きゅうり ハム キャベツ
14	木	誕生会	おしるこ お茶 果物	
15	金	玄米入りご飯 切り昆布煮物 きのこと汁 さばみそ煮 豆サラダ 果物	じゃこトースト お茶 果物	米 玄米 さば 切り昆布 人参 油揚げ ム ス きゅうり ミックスベーンズ ちくわ しめじ えのき
16	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	おにぎり お茶 せんべい	うどん わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人 参 ブロッコリー
18	月	玄米入りご飯 ごまごぼう 味噌汁 鶏肉おろし煮 キャベツサラダ 果物	米粉マフィン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 大根 ごぼう ごま キャベツ 人参 コーン ツナ じゃが芋 油揚げ ほうれん草
19	火	ごま塩ご飯 切干大根煮 味噌汁 さわら照り焼き 春雨サラダ 果物	大学いも 牛乳 果物	米 玄米 ごま さわら 生姜 切干大根 油 揚げ 人参 春雨 もやし きゅうり かぶ
20	水	カレーライス りんごジュース フレンチサラダ 果物	マカロニきな粉 お茶 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 エ ンピレックス レタス きゅうり パイン缶 りんご
21	木	もち たくあん 豚汁 果物	お好み焼き お茶 果物	もち米 豚肉 人参 大根 ごぼう さつま芋 豆腐 油揚げ こんにゃく たくあん
22	金	炊き込みご飯 人参しりしり 味噌汁 車麩から揚げ ほうれん草キノコ和え 果物	すいとん お茶 果物	米 玄米 鶏肉 油揚げ 人参 車麩 にんに く 生姜 ツナ ほうれん草 しめじ えのき
23	土	トマトスパゲティ ブロッコリー和え フルーツポンチ	パン 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
25	月	玄米入りご飯 大根ツナ煮 味噌汁 鮭塩焼き 小松菜ナムル 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 鮭 大根 ツナ 小松菜 もやし 人 参 白菜 生揚げ
26	火	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 肉豆腐 キャベツごま酢和え 果物	おからドーナツ 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 豆腐 白菜 人参 こんにゃ く 春菊 さつま芋 りんご キャベツ きゅうり
27	水	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 たらふろソース 白菜サラダ 果物	焼きそばパン お茶 果物	米 玄米 たら コーン缶 豆乳 高野豆腐 人 参 白菜 ツナ 大根 えのき
28	木	パン かぼちゃサラダ 果物 クラムチャウダー ブロッコリー和え	焼きおにぎり お茶 果物	パン 鶏肉 えび 玉ねぎ 人参 豆乳 かぼ ちゃ きゅうり ハム ブロッコリー
29	金	納豆ご飯 菜の花天ぷら すまし汁 さば西京焼き 水菜大根サラダ 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 納豆 さば 菜の花 水菜 大根 ちりめんじゃこ 人参 麩 ほうれん草 長ねぎ
30	土	カレーうどん ブロッコリー和え 果物	おにぎり お茶 せんべい	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ 加 粉 ブロッコリー

材料の都合により、献立を変更することがあります。

14 (木) 誕生日会

21 (木) 幼児もちつき