2019年1月 献立表

あいせん保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	火						
2	水						
3	木						
4	金	ツナカレー 切干大根のサラダ りんご	黄な粉蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも 油、小麦粉、バター さとう、ごま油、ごま ホットケーキミックス はちみつ	ツナ缶、 豆乳 黄な粉 牛乳	にんじん、たまねぎ、 切干大根、わかめ、きゅうり りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、 中濃ソース しょう油、酢、
5	土	ごはん 生揚げのケチャップ煮 里芋の煮物 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	わかめおにぎり 牛乳	米、油 さとう、里芋 ごま	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、コーン りんご わかめ	しょう油、酢、 塩、ケチャップ だし汁、酒
6	日						
7	月	味噌煮込みうどん かれいの煮付け ひじきの胡麻和え りんご	雑炊(七草粥) 牛乳	うどん、さとう ごま、 米、	豚小間肉、白味噌 かれい たまご 牛乳	にんじん、たまねぎ、小松菜 もやし、ひじき、ほうれん草 りんご、かぶ、かぶの葉 大根、ねぎ	みりん、しょう油 だし汁、塩
8	火	ごはん レバーの竜田揚げ 三色おひたし 味噌汁(えのき・白菜) みかん	あんかけビーフン 牛乳	米、油、片栗粉さとう、 ビーフン、片栗粉	豚レバー 白味噌 豚小間肉、 牛乳	ほうれん草、もやし、にんじん えのき、しょうが、白菜、みかん にら、たまねぎ、キャベツ	しょう油 だし汁、 コンソメ、塩
9	水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の納豆和え のっぺい汁 みかん	鮭チャーハン 牛乳	米、油、ごま油、ごま さとう、里芋 片栗粉 もち米	鶏もも肉、 しらす、挽き割り納豆 鮭 牛乳	小松菜、にんじん、大根 ねぎ、みかん	塩麹、みりん しょう油、酢、 塩、
10	木	ごはん チンジャオロース ブロッコリーサラダ 味噌汁(ねぎ・麸) オレンジ	りんご蒸しパン 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、ごま ホットケーキミックス さとう	豚もも肉、麸 豆乳 牛乳 白味噌	ピーマン、にんじん、たけのこ ブロッコリー、もやし、 ねぎ、オレンジ りんご缶	しょう油、酒 塩、酢、だし汁
11	金	ジャムサンド 豆腐のミートローフ ツナサラダ コーンスープ りんご	おしるこ(鏡開き) 牛乳	食パン、いちごジャム 油、パン粉 さとう さつま芋	木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ缶、豆乳 小豆 牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ コーン、コーンクリーム パセリ、りんご	塩、ケチャップ 酢、しょう油 コンソメ、
12	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	うどんかりんとう 牛乳	米、さとう ごま、じゃがいも うどん 油	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、大根、いんげん キャベツ、もやし、たまねぎ りんご	しょう油、だし汁
13	日						
14	月	成人の日					
15	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの炒り煮 清汁(ちくわ・ねぎ) みかん	ナポリタン 牛乳	米、さとう 油、ごま スパゲティ	鶏もも肉、白味噌 大豆水煮、ちくわ 豚ひき肉 牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく ねぎ、みかん たまねぎ、パセリ	しょう油、みりん だし汁、 ケチャップ コンソメ
16	水	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(里芋・油揚げ) りんご	シュガートースト 牛乳	米、春雨、油 さとう、ごま、里芋 食パン、バター	豚小間肉、たまご 油揚げ、白味噌 牛乳	たまねぎ、しょうが、 ほうれん草、もやし、にんじん りんご	しょう油、酒 酢、だし汁

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん 鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 味噌汁(えのき・わかめ) りんご	チャオガー 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ パン粉、油 さとう、	鮭、油揚げ 白味噌 鶏もも肉 牛乳	切干大根、にんじん、えのき わかめ、りんご ねぎ、干ししいたけ	塩、しょう油 みりん、だし汁 鶏がらスープ
18	金	ロールパン ツナグラタン サワークラフト コンソメスープ みかん	ソース焼きうどん 牛乳	ロールパン マカロニ、油 小麦粉、パン粉 さとう、 うどん	ツナ缶、豆乳 パルメザンチーズ 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、もやし、小松菜 みかん たまねぎ、ピーマン	コンソメ、酢 塩、中濃ソース
19	土	ごはん 豚大根 シルバーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、さとう 春雨、 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉、 白味噌、 豆乳 牛乳	大根、にんじん、しょうが きゅうり、たまねぎ、わかめ りんご	しょう油、みりん 塩、だし汁
20	日						
21	月	ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁(えのき・大根) りんご	焼そば 牛乳	米、さとう 油、 焼きそば麺	ぶり 白味噌 豚小間肉 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう 絹さや、えのき、大根 りんご、もやし たまねぎ、あおのり	しょう油、みりん 酒、だし汁 中濃ソース
22	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(切干し・小松菜) りんご	揚げパン 牛乳	米、さとう 油、マカロニ エッグケアマヨネーズ バターロール	豚小間肉、 白味噌 きなこ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、小松菜、切干大根 りんご	しょう油、酒 だし汁
23	水	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	ピザトースト 牛乳	米、小麦粉、バター じゃがいも、油 食パン	豚小間肉 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり オレンジ ピーマン、コーン	カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース、塩 酢
24	木	ジャムサンド 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜スティック 豆乳スープ みかん	中華おこわ 牛乳	食パン、イチゴジャム エッグケアマヨネーズ 米、もち米 ごま	鶏もも肉 豆乳 豚小間肉、 牛乳	にんじん、きゅうり、 コーンクリーム みかん たけのこ、干ししいたけ	ケチャップ 中濃ソース 塩、コンソメ 酒、しょう油
25	金	ごはん 味噌焼肉 ひじきのサラダ 清汁(麩・わかめ) りんご	ポテトフライ 牛乳	米、油 さとう、ごま油 片栗粉、 じゃがいも、小麦粉 パン粉	豚小間肉、白味噌 麩、牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ ひじき、きゅうり、コーン、しょうが わかめ、りんご	しょう油、みりん 酢 塩、だし汁 ケチャップ
26	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、ごま油 かぼちゃ 寒天、さとう	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳、たまご	にんじん、もやし、にら 白菜、りんご、ぶどうジュース	酒、しょう油 塩、だし汁
27	日						
28	月	ロールパン 豆腐のミートグラタン 粉吹き芋(カレー風味) キャベツスープ みかん	コーンピラフ 牛乳	バターロール 油、小麦粉 じゃがいも、 米、	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、パセリ、キャベツ にんじん、もやし、みかん コーン	塩、ケチャップ カレー粉、 コンソメ、
29	火	まぜごはん 鯖のカレー揚げ 白菜のおひたし 味噌汁(なめこ・豆腐) オレンジ	パフェ 牛乳	米、油、片栗粉 強力粉、薄力粉 さとう、	鶏ひき肉、油揚げ 鯖、絹ごし豆腐、花鰹 白味噌、豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	ひじき、にんじん、白菜 なめこ、オレンジ みかん缶、いちご	しょう油、みりん 塩、だし汁 ベーキングパウダー
30	水	中華丼 もやしのナムル わかめスープ りんご	黒糖ケーキ 牛乳	米、さとう 片栗粉、ごま油 小麦粉、黒砂糖	豚小間肉、うずらの卵 豆乳、絹ごし豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、白菜 絹さや、もやし、きゅうり わかめ、ねぎ、りんご	鶏ガラスープ 酒、しょう油、 酢、塩 ベーキングパウダー
31	木	あんかけうどん たまご焼き 大豆サラダ りんご	ふりかけおにぎり 牛乳	うどん、パン粉 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	豚小間肉、たまご 鶏ひき肉、大豆水煮 ツナ缶、花鰹 ちりめん 牛乳	にんじん、白菜、しめじ ねぎ、きゅうり、キャベツ りんご あおのり	しょう油、みりん だし汁、塩

9日はお餅つきです。

17日は多文化おやつです。

29日は誕生日会です。