

2021年1月 献立表

あいせん保育園

【今年度、初めて出る食材】

・ぶり (26日)

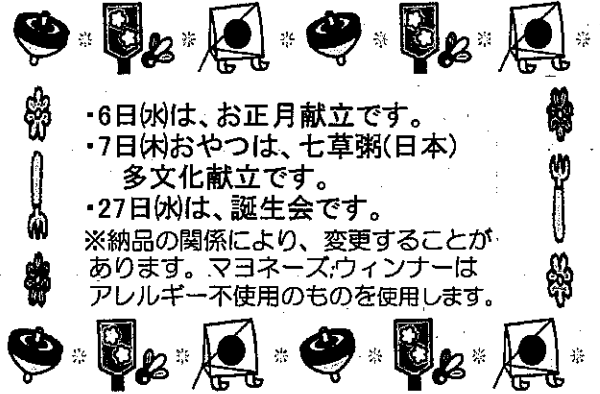


・ぼんかん (29日)



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります



- ・6日(水)は、お正月献立です。
- ・7日(木)おやつは、七草粥(日本) 多文化献立です。
- ・27日(水)は、誕生会です。

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

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	
4	月	ツナカレー 切干大根サラダ りんご	はちみつ黄な粉 蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、油 バター、小麦粉 ごま、ごま油 はちみつ、さとう	ツナ缶 豆乳、きなこ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり わかめ、りんご、切干大根	カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、しょう油 ベーキングパウダー
5	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(大根・人参) りんご	シュガートースト 牛乳	米、油、さとう 食パン、バター	鶏もも肉 大豆水煮、油揚げ 白味噌 牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく 大根、りんご	塩麹、みりん 出汁、しょう油
6	水	ごはん 松風焼き 筑前煮/三色なます 清汁(わかめ・麩) いちご	フルーツきんとん 牛乳	米、油、パン粉、 さとう、麩、さつま芋	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、ちくわ 牛乳	ねぎ、にんじん、青のり 大根、きゅうり、ごぼう、れんこん わかめ、いちご りんご	塩、出汁、しょう油 酢、レモン汁 みりん、料理酒
7	木	ジャムパン ミートローフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ みかん	雑炊(七草粥風) 牛乳	食パン、いちごジャム 片栗粉、油、ごま 米	豚ひき肉 豆乳 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー もやし、クリームコーン、 パセリ、みかん かぶ、大根、ねぎ、小松菜	塩、ケチャップ ウスターソース 酢、しょう油 コンソメ、出汁
8	金	味噌煮込みうどん たらのパン粉焼き キャベツのごま和え みかん	チーズおかかおにぎり 牛乳	うどん エッグケアマヨネーズ パン粉、油、さとう ごま、米	豚小間肉、白味噌 たら プロセスチーズ 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、小松菜 キャベツ、もやし、みかん	出汁、みりん しょう油、塩
9	土	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	うどんかりんとう 牛乳	米、油、さとう ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃが芋 ゆでうどん、黒糖	豚小間肉、厚揚げ 白味噌 牛乳	大根、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、しょうが、りんご	しょう油、料理酒 みりん、しょうが 塩、出汁
10	日						
11	月	成人の日					
12	火	ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	おしるこ風(鏡開き) せんべい 牛乳	米、さとう ごま油 さつま芋	豚小間肉 ひき割り納豆 しらす、絹ごし豆腐 白味噌、あずき 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、しょうが 小松菜、にんじん えのき、りんご	しょう油、料理酒 酢、出汁 塩
13	水	ごはん 鯖のカレームニエル 白菜とりんごのサラダ 豆乳味噌スープ みかん	ナポリタン 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、スパゲティ	鯖 豆乳、白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、白菜、にんじん きゅうり、りんご、キャベツ 玉ねぎ、みかん	カレー粉、塩 酢、コンソメ ケチャップ
14	木	ごはん 皮なしシューマイ かぼちゃのきんぴら 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	揚げパン 牛乳	米、油、片栗粉 かぼちゃ、さとう バターロール、	豚ひき肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳	玉ねぎ、しょうが、グリーンピース にんじん、なめこ、りんご	塩、しょう油 料理酒、出汁
15	金	ロールパン ツナグラタン サークラフト ミネストローネ みかん	鮭チャーハン 牛乳	バターロール、 マカロニ、油、小麦粉 パン粉、さとう じゃが芋、米 ごま油、ごま	ツナ缶、豆乳 パルメザンチーズ ウィンナー、 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり トマト缶、みかん ねぎ	塩、酢、ケチャップ コンソメ しょう油
16	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(もやし・厚揚げ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油、春雨 ごま油、ごま 小麦粉 マーマレードジャム	豚小間肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、もやし、りんご	出汁、しょう油 酢 ベーキングパウダー
17	日						

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	
18	月	ごはん 豚大根 大豆サラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	ポテトフライ 牛乳	米、さとう、じゃが芋 パン粉、小麦粉 油	豚小間肉 ツナ缶、大豆水煮 木綿豆腐、白味噌 牛乳	大根、にんじん、しょうが きゅうり、キャベツ、小松菜 りんご	出汁、しょう油 みりん、酢、塩 ケチャップ
19	火	ジャムパン 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、さとう、油 エッグケアマヨネーズ 米、もち米 ごま イチゴジャム	鶏もも肉 豆乳 豚小間肉 牛乳	にんじん、きゅうり クリームコーン、みかん たけのこ、干しいたけ	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、塩 しょう油、料理酒
20	水	ごはん かじきの変わりマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(えのき・白菜) りんご	ジャージャー麺 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ さとう、中華麺、ごま油 片栗粉	かじき、 パルメザンチーズ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草、わかめ、たまねぎ にんじん、こんにゃく、ごぼう えのき、白菜、りんご きゅうり、ねぎ、しいたけ	塩、しょう油、みりん 料理酒、出汁 鶏ガラ
21	木	ピピンパ井 さつま芋のレモン煮 味噌汁(大根・厚揚げ) みかん	じゃこトースト 牛乳	米、油、さとう ごま、さつま芋 食パン エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 厚揚げ、白味噌 ちりめん 牛乳	しょうが、にんじん、ほうれん草 もやし、大根、みかん 青のり	酢、しょう油 レモン汁
22	金	ごはん ひじき入りハンバーグ ツナピーマン炒め わかめスープ りんご	さつま芋フライ 牛乳	米、片栗粉 油、さつま芋 さとう	高野豆腐、豚ひき肉 豆乳、ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、ひじき、 もやし、ピーマン、コーン わかめ、ねぎ、りんご	塩、ケチャップ ウスターソース カレー粉、コンソメ しょう油、鶏がら
23	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、おかし 牛乳	米、ごま油 かぼちゃ、さとう	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら 白菜、りんご オレンジジュース、寒天	料理酒、しょう油 塩、出汁
24	日						
25	月	ロールパン 豆腐のミートグラタン 粉吹き芋 ウィンナーと白菜のクリームスープ みかん	ふりかけおにぎり 牛乳	バターロール 油、小麦粉 じゃが芋、片栗粉 米、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ ウィンナー、豆乳 花巻、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ 白菜、にんじん みかん、青のり	ケチャップ、塩 鶏ガラ、しょう油
26	火	あんかけうどん ぶりの照り焼き ちくわときゅうりのサラダ りんご	コーンピラフ 牛乳	うどん、片栗粉 ごま、さとう エッグケアマヨネーズ 米、油	豚小間肉 ぶり ちくわ 牛乳	にんじん、白菜、しめじ きゅうり、りんご 玉ねぎ、コーン	しょう油、みりん コンソメ、塩
27	水	ごはん キャベツのメンチカツ風 ひじきサラダ 和風コーンスープ みかん	りんごケーキ 牛乳	米、パン粉、小麦粉 油、さとう、ごま 小麦粉 バター、りんごジャム	豚ひき肉 豆乳 牛乳	キャベツ、にんじん、玉ねぎ ひじき、きゅうり、クリームコーン パセリ、みかん りんご	塩、コンソメ ケチャップ、ウスターソース ベーキングパウダー 酢、しょう油、出汁 バニラエッセンス
28	木	ごはん 豚レバーの竜田揚げ 切干しのマヨネーズ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	焼そば 牛乳	米、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ ごま、かぼちゃ やきそば麺	豚レバー、ツナ缶 白味噌 豚小間肉 牛乳	しょうが、切干大根、にんじん きゅうり、玉ねぎ りんご、もやし、青のり	しょう油 出汁 中濃ソース
29	金	高野豆腐のドライカレー もやしのナムル ポテトスープ ぼんかん 	ココアシリアルクッキー 牛乳	米、油、小麦粉 ごま油、さとう じゃが芋 コーンフレーク	高野豆腐、豚ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ ピーマン、トマト缶 もやし、きゅうり、にんじん パセリ、ぼんかん	カレー粉、塩 中濃ソース 酢、しょう油 コンソメ、ココア
30	土	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え 漬汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま	鶏もも肉 白味噌 花巻 ツナ缶 牛乳	ほうれん草、コーン 玉ねぎ、わかめ、りんご にんじん	しょう油、みりん 出汁、塩
31	日						

