

1月の予定献立表



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
		年始休み					
4	水	くふあじゅーしい 大根のレモン漬け イナムドゥチ オレンジ	ミルク 小魚 砂糖てんぷら	ツナ缶 かつお節 豚ロース 蒸しかまぼこ ミルク 卵	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 大根 きゅうり レモン オレンジ	精白米 三温糖 こんにゃく 薄力粉 ごま 油	しょうゆ みそ 酢 みりん
5	木	胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き りんご ほうれん草とコーン炒め 冬瓜スープ	ミルク 芋餅団子	鶏もも肉 ベーコン かつお節 ミルク きな粉	ほうれん草 コーン缶 ねぎ はくさい たまねぎ とうがん わかめ にんじん りんご	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 さつまいも ごま油 もち粉 グラニュー糖	みそ しょうゆ
6	金	パン 鮭のタンドリー風 いちご 白菜サラダ ホワイトシチュー	麦茶 みそおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 ヨーグルト カニかまぼこ 鶏もも肉 ツナ缶	にんにく 白菜 きゅうり みかん缶 にんじん たまねぎ パセリ いちご 味付けのり	強力粉 グラニュー糖 バター 油 パン粉 三温糖 じゃがいも 薄力粉 精白米	しょうゆ 酢 みそ みりん
7	土	ごぼうピラフ 切り干しサラダ ほうれん草と豆腐のみそ汁 みかん	豆乳 芋天ぷら	ベーコン かつお節 ツナ缶 沖縄豆腐 豆乳 卵	ごぼう ビーマン にんじん 切り干し大根 きゅうり ほうれん草 みかん	精白米 ごま油 ごま 油 三温糖 さつまいも 薄力粉	しょうゆ みそ みりん 酢
9	月	成人の日					
10	火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 りんご 胡瓜とわかめの酢の物 麩のすまし汁	ミルク パナナ ココアちんすこう	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し ミルク	根深ねぎ にんじん ししいたけ にんにく しょうが 昆布 きゅうり わかめ トマト ねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 焼きふ 薄力粉 油	みそ 酢 しょうゆ
11	水	根菜のカレーライス 小松菜サラダ ゆし豆腐 みかん	麦茶 プリン 小魚	赤肉 ハム ゆし豆腐 かつお節	にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ たまねぎ りんご みかん こまつな きゅうり コーン缶	はいが精米 きび 米粒麦 さといも 薄力粉 油 バター 三温糖 ごま ごま油	カレールー みそ 酢 しょうゆ
12	木	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き オレンジ 白菜と鶏肉の炒め じゃが芋のみそ汁	ミルク 黒糖ケーキ	赤魚 鶏もも肉 かつお節 ミルク 卵 牛乳	しょうが はくさい チンゲン菜 にんじん しめじ わかめ ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも ホットケーキ粉 黒砂糖 バター	しょうゆ みそ みりん
13	金	スパゲティーミートソース パイン缶 コールスローサラダ 豆乳スープ	麦茶 ペッタンコご飯	合挽き肉 豚レバー ベーコン パルメザン 調製豆乳 鶏ダシ骨 しらす干し	たまねぎ にんじん トマト しそ キャベツ コーン缶 かぼちゃ しめじ パセリ パイン缶 昆布	スパゲッティー バター 三温糖 片栗粉 精白米 グラニュー糖 ごま ごま油	ケチャップ マヨネーズ 酢 しょうゆ
14	土	魚そぼろご飯 肉じゃが みかん 小松菜と油揚げのみそ汁	ミルク ウインナードック	紅鮭 豚もも肉 かつお節 油揚げ ミルク 卵 ウインナー	にんじん ごぼう みつば しょうが たまねぎ きゅうり グリーンピース こまつな	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みそ みりん
16	月	もずく丼 おかか和え 豚汁 りんご	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 卵 焼き竹輪 かつお節 赤肉 ミルク きな粉	もずく にんじん しょうが ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ししいたけ りんご	精白米 ごま油 こんにゃく 食パン バター 三温糖	しょうゆ 酢 みそ
17	火	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ パイン缶 大根サラダ 玉ねぎのみそ汁	麦茶 ぜんざい りんご	沖縄豆腐 牛ロース ツナ缶 煮干し いんげんまめ	ほうれん草 白菜 にんじん 大根 きゅうり たまねぎ えのき ねぎ パイン缶 りんご	精白米 きび 米粒麦 しらたき 三温糖 ごま ごま油 押麦 黒砂糖 白玉粉	しょうゆ 酢 みそ みりん
18	水	胚芽ご飯 さばのみそ煮 みかん くーびいりちー 豆腐のすまし汁	ミルク カレーパン	さば かつお節 沖縄豆腐 ミルク 脱脂粉乳 卵 合挽き肉	しょうが 刻み昆布 ししいたけ こんにゃく ほうれん草 みかん たまねぎ トマト	精白米 きび 米粒麦 三温糖 こんにゃく 油 強力粉 グラニュー糖 バター	みそ しょうゆ みりん
19	木	1月生まれ 誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
20	金	沖縄そば ヨーグルト ほうれん草の白和え	麦茶 鮭おにぎり	蒸しかまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ヨーグルト 紅鮭	昆布 ししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 きゅうり からしな	沖縄そば 三温糖 こんにゃく 精白米 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん
21	土	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き みかん 豆腐チャンプルー しめじのみそ汁	カルシウム ボンデ・ドーナツ	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 卵	レモン キャベツ もやしにら にんじん たまねぎ しめじ えのき わかめ みかん	精白米 きび 米粒麦 油 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みそ みりん
23	月	タコライス 南瓜サラダ もずく汁 りんご	麦茶 クラッカー とうもろこし	合挽き肉 プロセスチーズ ハム かつお節 焼き竹輪	たまねぎ にんじん レタス トマト かぼちゃ きゅうり もずく りんご コーン	精白米 マカロニ 片栗粉 バター	チリソース マヨネーズ しょうゆ
24	火	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ いちご ピーマンの細切炒め コーンスープ	麦茶 小魚 くずもち	たら 沖縄豆腐 赤肉 ベーコン かつお節 きな粉	たまねぎ にんじん ビーマン コーン缶 パセリ いちご	精白米 きび 米粒麦 油 親せふ 三温糖 片栗粉 さつまいもでん粉 タビオカ	しょうゆ みりん
25	水	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 春雨のナムル けんちん汁 パイン缶	ミルク 南瓜パイ ブルーン	ホキ かつお節 沖縄豆腐 油揚げ ミルク	きゅうり もやし にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ パイン缶 かぼちゃ	精白米 きび 米粒麦 はるさめ ごま油 油 三温糖 バター はるまきの皮	しょうゆ みそ マヨネーズ
26	木	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット みかん からし菜炒め ニラとコーンのスープ	ミルク 人参ケーキ	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 かつお節 ミルク ホイップクリーム	たまねぎ にんにく しょうが からしな キャベツ もやし にんじん コーン缶 わかめ	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 油 薄力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ ケチャップ
27	金	胚芽ご飯 鮭のグラタン ブルーン 大根サラダ 島人参のコンソメスープ	ミルク 大学芋 おやつ昆布	紅鮭 牛乳 プロセスチーズ かつお節	たまねぎ しめじ 大根 トマト	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 バター ごま ごま油 三温糖 じゃがいも さつまいも	しょうゆ みりん 酢
28	土	五目ご飯 ごま和え すまし汁 いちご	ミルク 焼きそば	鶏もも肉 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 豚ロース	にんじん ししいたけ たけのこ ねぎ こまつな えのき いちご キャベツ たまねぎ ビーマン	精白米 ごま油 こんにゃく ごま 三温糖 中華めん 油	しょうゆ みりん
30	月	納豆ご飯 伴三絲 ちむしんじ りんご	ミルク ビザパン	納豆 豚レバー 赤肉 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 ツナ缶 プロセスチーズ	つくた煮 ねぎ きゅうり もやしにんじん もずく 大根 たまねぎ りんご ビーマン	精白米 米粒麦 はるさめ ごま ごま油 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター 油	しょうゆ 酢 みそ ビザソース
31	火	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ オレンジ 大根と鶏の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	ミルク ごま団子	さば 卵 鶏もも肉 かつお節 油揚げ ミルク	大根 にんじん えだまめ ほうれん草 オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 こんにゃく ごま油 三温糖 さつまいも 白玉粉 ごま	しょうゆ みりん みそ

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。



