

# 平成29年度 1月献立表

さかえ保育所

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
5	金	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮物・フルーツ	オレンジゼリー 牛乳	さば かまぼこ 寒天 牛乳	米 じゃが芋	人参 切干大根 いんげん 干し椎茸 オレンジ
6	土	ミートスパゲティ きゃべつゆかり和え フルーツ	お菓子 牛乳	チーズ 牛肉 豚肉 牛乳	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン しめじ きゃべつ トマト
9	火	バターロール・フルーツ クリームシチュー きゃべつとコーンのサラダ	あべ川マカロニ いりこ 牛乳	豚肉 牛乳 ツナ いりこ きな粉	バターロール じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 しめじ きゃべつ グリーンピース コーン
10	水	ごはん チキンソテー 豚汁・フルーツ	フライドポテト 牛乳	鶏肉 豚肉 みそ 青のり 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 里芋	玉葱 人参 小松菜 しめじ 大根 葱 ごぼう
鏡開き	11 木	バターロール・フルーツ 鮭のムニエル カリフラワーのマヨネーズ和え	白玉入りぜんざい 牛乳	鮭 ツナ 牛乳	バターロール 小麦粉 マヨネーズ こしあん 白玉粉	プチトマト カリフラワー 人参 きゅうり コーン
12	金	ごはん・フルーツ 肉じゃが 青菜としらすのごま和え	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉 しらす干し 卵 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく ごま 黒糖 ホットケーキミックス	玉葱 人参 グリーンピース チンゲン菜 きゃべつ
13	土	煮込み風うどん きゃべつ甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	うどん	玉葱 人参 ほうれん草 きゃべつ
15	月	食パン ポークビーンズ スパゲティサラダ・フルーツ	ポップコーン いりこ 牛乳	豚肉 水煮大豆 ツナ 青のり いりこ 牛乳	食パン じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ ポップコーン	人参 玉葱 グリーンピース きゅうり きゃべつ コーン
16	火	わかめごはん 魚のおろし煮 けんちん汁・フルーツ	お麩ラスク 牛乳	わかめ 白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 バター 麩	大根 人参 葱 ごぼう
17	水	バターロール ビーフシチュー ブロッコリーサラダ・フルーツ	パインヨーグルト	牛肉 ツナ ヨーグルト	バターロール じゃが芋	人参 玉葱 しめじ コーン グリーンピース ブロッコリー きゃべつ パイン缶 パナナ
18	木	食パン ミートオムレツ ワカメスープ・フルーツ	さつま芋バター 牛乳	卵 豚肉 チーズ わかめ 牛乳	食パン じゃが芋 バター さつま芋	玉葱 グリーンピース もやし 人参 きゃべつ 葱
19	金	ごはん すき焼き風煮 和風サラダ・フルーツ	カレーパン 牛乳	牛肉 豆腐 かまぼこ しらす干し わかめ 豚肉 牛乳	米 こんにやく 麩 春雨 食パン じゃが芋	白菜 玉葱 人参 葱 春菊
20	土	チキンライス 野菜スープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリーンピース コーン きゃべつ パセリ
22	月	ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ・フルーツ	ジャムサンド いりこ 牛乳	豆腐 豚肉 ちくわ みそ いりこ 牛乳 ひじき	米 ごま ごま油 片栗粉 食パン いちごジャム	人参 玉葱 葱 もやし ほうれん草 きゃべつ
23	火	バターロール 白菜と肉団子のスープ 小松菜の和え物・フルーツ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 かつお節 しらす干し 牛乳	バターロール 春雨 片栗粉	大根 白菜 人参 葱 生姜 干し椎茸 ちんげん菜 小松菜 きゃべつ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 パナナ
24	水	ゆかりごはん 豚肉のみそ炒め 大根なます・フルーツ	バナナケーキ 牛乳	豚肉 みそ わかめ しらす干し 卵 牛乳	米 ごま バター ホットケーキミックス	きゃべつ 玉葱 人参 しめじ いんげん 大根 パナナ
延生日会	25 木	冬野菜カレー フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 生クリーム 卵 牛乳	米 じゃが芋 バター 小麦粉	れんこん 人参 かぶ 玉葱 ブロッコリー みかん缶
26	金	食パン 白身魚のオーロラソース 白菜のスープ・フルーツ	ピーチゼリー 牛乳	白身魚 卵 ウインナー 牛乳	食パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	白菜 人参 もやし パセリ 黄桃缶
27	土	ちゃんぽん麺 青のりポテト フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ えび 青のり 牛乳	中華麺 片栗粉 じゃがいも	人参 玉葱 葱 きゃべつ
29	月	ごはん 生揚げのそぼろ煮 レンコンサラダ・フルーツ	人参蒸しパン いりこ 牛乳	豚肉 牛肉 生揚げ ツナ ひじき 卵 牛乳 いりこ	米 じゃが芋 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉葱 生姜 いんげん れんこん 小松菜
30	火	バターロール ポークチャップ フレンチサラダ・フルーツ	ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト	バターロール	玉葱 人参 小松菜 きゃべつ しめじ きゅうり コーン
31	水	ごはん 大根と豚肉の煮物 春雨のごま酢和え・フルーツ	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 春雨 ごま クラッカー いちごジャム マーマレード	大根 人参 生姜 葱 もやし ほうれん草 コーン

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。