

平成 29 年 度 1 月 献 立 表

ひまわりいしうち保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える
★	5 金	ごはんクリームシチュー マカロニサラダ・フルーツ	みかんゼリー 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク 粉子-ズ	ごはん じゃがいも シチューの素 マカロ ゼリーの素 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリ- キャベツ きゅうり コーン みかん缶 フルーツ
★	6 土	かやくうどん・キャベツと わかめの酢の物・フルーツ	お菓子 牛乳	牛肉 卵 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 煮干し粉	うどん 砂糖	人参 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ コーン フルーツ
	9 火	ごはん・凍り豆腐の炒め煮 春雨サラダ・フルーツ	クラッカー-サンド 牛乳	えび 高野豆腐 昆布 ロスハム チーズ 牛乳	ごはん 砂糖 かつくり粉 春雨 マヨネ-ズ クラック- バター サラダ油	人参 しめじ さやいんげん コーン きゅうり フルーツ
	10 水	ごはん・ハッシュドビーフ フレンチサラダ・フルーツ	さつまいもの ミルクかりんとう 牛乳	牛肉 ロースハム スキムミルク 牛乳	ごはん サラダ油 砂糖 ハヤシルウ さつまいも	玉ねぎ 人参 しめじ グリンビ-ス ホールトマト きゅうり キャベツ コーン フルーツ
	11 木	ごはん・さばの塩焼き けんちん汁・フルーツ	ぜんざい 牛乳	さば 豚肉 豆腐 油揚げ 小豆 牛乳	ごはん サラダ油 お餅 砂糖	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ フルーツ
	12 金	ごはん・白菜の肉団子のスープ ブロッコリーサラダ・フルーツ	グラノラクッキー 牛乳	肉団子 卵 牛乳	ごはん 春雨 かつくり粉 砂糖 サラダ油 小麦粉 バター グラノラ	白菜 人参 葉ねぎ 生姜 ブロッコリ- 干ししいたけ フルーツ
★	13 土	炒めビーフン・豆腐とわかめの すまし汁・フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	ビーフン 砂糖 サラダ油 麩	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 干ししいたけ ピーマン 豆苗 葉ねぎ フルーツ
	15 月	ごはん・牛肉の甘辛煮 切干大根のごまネ-ズ・フルツ	お好み焼き 牛乳	牛肉 ロースハム 卵 青のり かつお節 いりこ 牛乳	ごはん 里芋 砂糖 ごま マヨネ-ズ 小麦粉	人参 しめじ さやいんげん 切干大根 小松菜 キャベツ コーン 葉ねぎ フルーツ
	16 火	ごはん・スパニッシュオムレツ キャベツのスープ・ブロッコリ-・フルツ	フルーツサンド 牛乳	卵 ベ-コン サラダチ-ズ わかめ 牛乳	ごはん じゃがいも 食パン ホイップ	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャッ キャベツ 葉ねぎ 生姜 フルーツ
	17 水	ごはん・すき焼き肉煮 粉ふきいも・フルーツ	あべかわマカロニ 牛乳	牛肉 豆腐 青のり きなこ 牛乳	ごはん 麩 砂糖 サラダ油 じゃがいも マカロニ	白菜 玉ねぎ 人参 葉ねぎ 春菊 フルーツ
	18 木	ごはん・白身魚のカレー揚げ ほうれん草のごま和え・みそ汁・フルツ	甘辛だんご 牛乳	白身魚 ちりめん 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん 小麦粉 サラダ油 ごま 砂糖 白玉粉 かつくり粉	ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ 葉ねぎ フルーツ
★	19 金	おむすび・鶏肉のから揚げ ポテトサラダ・むらくもスープ フルーツ	プリンアラモード 牛乳	わかめ 鶏肉 卵 牛乳	ごはん かつくり粉 サラダ油 じゃがいも マヨネ-ズ ホイッ プリンの素	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ フルーツ
	20 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)				
	22 月	ごはん・大根と豚肉の煮物 和風サラダ・フルーツ	じゃがバター 牛乳	豚肉 油揚げ ちりめん わかめ 牛乳	ごはん サラダ油 砂糖 春雨 じゃがいも ばた-	大根 大根菜 人参 生姜 フルーツ
	23 火	ごはん・白身魚のピカタ シャキシャキ野菜の沢煮椀・フルツ	ごま団子 牛乳	白身魚 卵 粉チ-ズ 豚肉 あんこ 牛乳	ごはん 小麦粉 白玉粉 サラダ油 砂糖	パセリ ごぼう たけのこ しいたけ 水菜 フルーツ
	24 水	ごはん・カレー豆腐 ほうれん草のおひたし・フルツ	ちんすこう 牛乳	豆腐 豚肉 かつお節 ちりめん 牛乳	ごはん サラダ油 カレールウ 小麦粉 三温糖	玉ねぎ 人参 干ししいたけ グリンビ-ス ほうれん草 フルーツ
	25 木	ごはん・吉野煮 小松菜のチ-ズ和え・フルーツ	あげパン 牛乳	鶏もも肉 生揚げ チ-ズ ちりめん きなこ 牛乳	ごはん じゃがいも ごま かつくり粉 ごま油 砂糖 サラダ油	大根 人参 さやいんげん 小松菜 フルーツ
	26 金	うどん・かきあげ かぶの甘酢和え・フルーツ	おふラスク 牛乳	えび 卵 わかめ ちりめん 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 サラダ油 麩 バター 砂糖	葉ねぎ 人参 玉ねぎ レンコン ピーマン かぶ にんじん フルーツ
★	27 土	みそラーメン・白菜のおひたし フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ わかめ かつお節 みそ 牛乳	中華麺	玉ねぎ もやし 人参 コーン 葉ねぎ 白菜 フルーツ
	29 月	ごはん・鮭の黄金焼き 豚汁・フルーツ	小松菜のホットケキ 牛乳	鮭 チ-ズ 豚肉 みそ スキムミルク 卵 牛乳	ごはん マヨネ-ズ 里芋 板こんにやく 砂糖 バター	人参 パセリ 大根 ごぼう 葉ねぎ 小松菜 フルーツ
	30 火	ごはん・大豆の五目煮 チンゲン菜としらすのごま和え・フルツ	バナナヨーグルト	水煮大豆 鶏もも肉 昆布 さつま揚げ ちりめん ヨ-グル スキムミルク 牛乳	ごはん サラダ油 砂糖 板こんにやく ごま	ごぼう 人参 玉ねぎ チンゲン菜 干ししいたけ さやいんげん バナ ナ フルーツ
	31 水	ごはん・まりあげ パンサンズ-・フルーツ	フレンチトースト 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 かまぼこ 牛乳	ごはん かつくり粉 パン粉 砂糖 サラダ油 春雨 ごま ごま油 食パン ばた-	葉ねぎ 生姜 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ

★乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。