

# 平成30年度 1月献立表

さかえ保育所

七草

誕生日会

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	土	炒めビーフン ワカメスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ わかめ ウインナー 牛乳	ビーフン ごま油	玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン 干し椎茸 葱
7	月	七草がゆ フルーツ 鯖の塩焼き 豚汁	ジャムサンド 牛乳	鯖 豚肉 みそ 牛乳	米 こんにやく さつま芋 食パン 苺ジャム	春の七草 かぶ 大根 小松菜 人参 ごぼう 豆苗
8	火	バターロール フルーツ ポークビーンズ ツナサラダ	プリン お茶	豚肉 大豆 ツナ ホエイパウダー	バターロール じゃが芋	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ 小松菜 コーン
9	水	ごはん フルーツ すきやき風煮 和風サラダ	りんごゼリー いりこ 牛乳	牛肉 豆腐 しらす干し わかめ かまぼこ いりこ 粉寒天 牛乳	米 お麩 こんにやく 春雨	白菜 玉葱 人参 春菊 白葱 もやし アップルジュース
10	木	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト	人参蒸しパン 牛乳	豚肉 ウインナー 卵 牛乳	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉葱 しめじ もやし 生姜 いんげん パセリ
11	金	ごはん フルーツ 千草焼き ひじきの煮物	白玉ぜんざい 牛乳	豚肉 牛肉 卵 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 豆腐	米 小豆 白玉粉 団子粉	人参 玉葱 ピーマン 干し椎茸 いんげん
12	土	ちゃんぽん麺 粉ふき芋(青のり) フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ 青のり 牛乳	中華麺 じゃが芋 片栗粉	人参 玉葱 キャベツ 葱
15	火	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き 切干大根の煮物	きな粉ケーキ 牛乳	白身魚 チーズ 牛乳 かまぼこ きな粉 卵	米 マーガリン ホットケーキミックス マヨネーズ	人参 切干大根 いんげん 干し椎茸 パセリ
16	水	バターロール フルーツ クリームシチュー 人参サラダ	みかんゼリー いりこ 牛乳	鶏肉 牛乳 ツナ いりこ 粉寒天	バターロール じゃが芋	玉葱 人参 ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり オレンジジュース
17	木	ごはん フルーツ 筑前煮 ほうれん草と大豆のお浸し	ヨーグルト お茶	鶏肉 うずら卵 昆布 大豆 わかめ かつお節 ヨーグルト	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ごぼう れんこん いんげん 干し椎茸 キャベツ ほうれん草
18	金	ごはん フルーツ おでん風煮 ひじきとれんこんのサラダ	チヂミ 牛乳	鶏肉 豚肉 さつま揚げ うずら卵 ツナ ひじき 牛乳	米 こんにやく 小麦粉 マヨネーズ ごま ごま油	いんげん 干し椎茸 大根 人参 れんこん 小松菜 ニラ 玉葱
19	土	煮込み風うどん 野菜ソテー フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ かまぼこ 卵 牛乳	うどん	玉葱 人参 ほうれん草 干し椎茸 キャベツ
21	月	ごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 みそ汁	黒糖ちんすこう いりこ 牛乳	白身魚 みそ いりこ 油揚げ 豆腐 牛乳 煮干しいりこ	米 片栗粉 さつま芋 小麦粉 黒砂糖	大根 人参 葱 玉葱
22	火	ごはん フルーツ 麻婆白菜 バンサンスー	フルーツ寒天 牛乳	豚肉 みそ ちくわ 豆腐 卵 粉寒天 牛乳 かまぼこ	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨	玉葱 人参 白菜 干し椎茸 ニラ 生姜 きゅうり バナナ みかん缶 桃缶
23	水	ごはん フルーツ 鶏肉のみそ煮 大根なます	ココアプリン いりこ 牛乳	鶏肉 みそ しらす干し わかめ いりこ 牛乳	米 じゃが芋 ごま	いんげん 玉葱 人参 しめじ 大根
24	木	バターロール フルーツ ポークチャップ スパゲティサラダ	ヨーグルト お茶	豚肉 ツナ ヨーグルト	バターロール スパゲティ マヨネーズ	玉葱 人参 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり コーン
25	金	冬野菜カレー 野菜サラダ フルーツ	ケーキ(みかん) 牛乳	豚肉 ホイップクリーム 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	れんこん 人参 かぶ 玉葱 ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり みかん缶
26	土	かやくうどん 野菜ソテー フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ しらす干し 牛乳	うどん	人参 玉葱 ほうれん草 干し椎茸 コーン キャベツ 小松菜
28	月	バターロール フルーツ コロケ 白菜のスープ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 ウインナー 卵 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋	玉葱 人参 グリーンピース 白菜 セロリ 豆苗 バナナ パイン缶 みかん缶 桃缶
29	火	食パン フルーツ 白菜と肉団子のスープ 粉ふき芋(カレー味)	フルーツ お茶	鶏肉 牛乳	食パン 春雨 片栗粉 じゃが芋	大根 白菜 人参 生姜 チンゲン菜 豆苗 干し椎茸
30	水	ごはん フルーツ 魚のみそマヨ焼き けんちん汁	シュガートースト 牛乳	白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 マヨネーズ 食パン マーガリン	パセリ ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 葱
31	木	バターロール フルーツ ビーフシチュー カリフラワーのマヨネーズ和え	お麩ラスク 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	バターロール お麩 マーガリン じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉葱 しめじ グリーンピース コーン カリフラワー きゅうり

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。