

平成31年度 1月献立表

ひまわりさかえこども園

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
七草	6	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 みそポテト	黒糖蒸しパン 牛乳	凍り豆腐 えび 昆布 卵 味噌 牛乳	米 片栗粉 米粉 じゃが芋 黒砂糖 ホットケーキミックス	いんげん 人参 しめじ ごぼう
	7	七草がゆ フルーツ 鯖の塩焼き まいあさたべよちゃんみそ汁	フルーツ寒天 牛乳	鯖 味噌 煮干いりこ 豆腐 寒天 牛乳	米 さつま芋	春の七草 かぶ 大根 きゃべつ 人参 キャベツ 白ねぎ 小松菜 干しいたけ みかん・桃缶 パナナ
	8	バターロール フルーツ ポトフ スパゲティサラダ	ヨーグルト チーズ お茶	ウインナー ツナ ヨーグルト チーズ	バターロール じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	大根 人参 キャベツ 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン きゅうり
	9	ごはん フルーツ 酢鶏 大根としらすのサラダ	きな粉サンド 牛乳	鶏肉 しらす干し わかめ きな粉 牛乳	米 米粉 片栗粉 食パン マーガリン	たけのこ 干しいたけ 生姜 玉葱 人参 ピーマン 大根
	10	ごはん フルーツ かき揚げ 豆腐の味噌汁	白玉ぜんざい 牛乳	えび 卵 わかめ 味噌 煮干いりこ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 さつま芋 小豆 白玉粉 団子粉	いんげん 人参 ごぼう 玉葱 白菜 葱
鏡開き	11	かやくうどん 粉ふき芋(青のり) フルーツ	お菓子 牛乳	わかめ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 青のり 牛乳	うどん じゃが芋	干しいたけ 人参 玉葱 ほうれん草
	14	ゆかりごはん フルーツ ちゃんぽんめん ほうれん草のごま和え	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 かまぼこ 青のり いりこ 牛乳	米 中華麺 ごま じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ 葱 ほうれん草
	15	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き ひじきの炒め煮	黒ごまちんすこう 牛乳	白身魚 チーズ 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 ごま	パセリ 人参 いんげん コーン
	16	ごはん フルーツ 麻婆白菜 パンサンスー	さつま芋パイ 牛乳	味噌 豚肉 ちくわ 豆腐 卵 かまぼこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 さつま芋 ぎょうざの皮	干しいたけ 人参 玉葱 白菜 ニラ 生姜 きゅうり りんご
	17	バターロール フルーツ コロッケ 白菜スープ	青りんごゼリー 牛乳	豚肉 卵 ウインナー 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 干しいたけ 白菜 生姜 チンゲン菜
	18	煮こみ風うどん キャベツのゆかり和え 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 キャベツ
	20	ひじきごはん フルーツ みそおでん風煮 小松菜のお浸し	揚げパン 牛乳	鶏肉 ひじき 油揚げ 卵 さつま揚げ きな粉 かつお節 味噌 牛乳	米 こんにやく 味つけパン	人参 大根 いんげん 干しいたけ 小松菜 キャベツ
	21	ごはん フルーツ 千草焼き 切干大根の煮物	ほうれん草ケーキ 牛乳	豚肉 牛肉 卵 油揚げ 牛乳	米 マーガリン ホットケーキミックス	人参 玉葱 干しいたけ ピーマン 切干大根 ほうれん草 いんげん
	22	バターロール フルーツ 白菜と肉団子のスープ ブロッコリーサラダ	みかんゼリー いりこ 牛乳	鶏肉 ツナ いりこ 寒天 牛乳	バターロール 春雨 片栗粉	大根 白菜 人参 生姜 チンゲン菜 豆苗 干しいたけ コーン キャベツ ブロッコリー オレンジジュース
	23	ごはん フルーツ 魚のみそマヨネーズ焼き けんちん汁	ヨーグルト チーズ お茶	豚肉 豆腐 油揚げ 白身魚 白味噌 チーズ ヨーグルト	米 マヨネーズ 里芋	大根 人参 ごぼう 葱 パセリ
誕生日会	24	ポークカレー 人参サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 ホイップクリーム	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン みかん缶
	25	焼きそば わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かつお節 わかめ 青のり 牛乳	中華麺	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 もやし 葱
	27	ごはん フルーツ 吉野煮 もやしナムル	カップゼリー 牛乳	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 こんにやく ごま油 ごま	大根 人参 れんこん もやし 小松菜 きゃべつ いんげん
	28	ごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 れんこんのきんぴら	チーズトースト いりこ 牛乳	白身魚 いりこ チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 ごま こんにやく 食パン	大根 人参 葱 れんこん いんげん
	29	バターロール フルーツ カブと白菜のシチュー キャベツとわかめの酢の物	お麩ラスク 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	バターロール お麩 じゃが芋 マーガリン	かぶ 白菜 玉葱 人参 コーン ブロッコリー キャベツ
	30	ごはん フルーツ 八宝菜 春雨サラダ	あべ川マカロニ 牛乳	豚肉 卵 えび ツナ きな粉 牛乳	米 片栗粉 春雨 マヨネーズ マカロニ	人参 玉葱 白菜 ピーマン 生姜 きゅうり 干しいたけ たけのこ コーン
	31	ごはん フルーツ ささみフライ さつま汁	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 卵 味噌 豆腐 煮干いりこ 油揚げ 寒天 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さつま芋 こんにやく	人参 大根 ごぼう 豆苗 りんごジュース

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。