令和　3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
	5	水	ごはん　フルーツ 松風焼き 紅白なます	オレンジゼリー いりこ 牛乳	青のり　豚肉　鶏肉 いりこ　寒天　牛乳 みそ	米　ごま　米粉	玉葱　干ししいたけ　人参 生姜　大根　オレンジジュース
	6	木	パン　フルーツ 野菜たっぷりポトフ 春雨サラダ	きつねむすび 牛乳	ウインナー　油揚げ 牛乳	パン　春雨　じゃが芋 マヨネーズ　米 ごま	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
七草	7	金	七草粥　フルーツ 鯖の塩焼き 大根のそぼろ煮	里芋ドーナツ 牛乳	鯖　みそ　豚肉　きな粉 豆乳　牛乳	米　片栗粉　里芋 小麦粉	七草　かぶ　大根　小松菜 玉葱　ニラ
	8	土	かやくうどん キャベツのゆかり和え フルーツ	お菓子 牛乳	かまぼこ　鶏肉　油揚げ 牛乳	うどん	干ししいたけ　玉葱　人参 ほうれん草　しそ　キャベツ
鏡開き	11	火	ごはん　フルーツ すき焼き風煮 ひじきナムル	白玉ぜんざい 牛乳	豆腐　豚肉　ひじき 鶏肉　牛乳	米　こんにゃく　ごま ごま油　白玉粉 こしあん	白菜　玉葱　人参　白葱 もやし　春菊　キャベツ いんげん
	12	水	パン　フルーツ 魚のグラタン 洋風スープ	梅むすび いりこ 牛乳	赤魚　豆乳 ウインナー　いりこ 牛乳	パン　米粉 じゃが芋　米	玉葱　人参　ほうれん草 白菜　梅干し
	13	木	ごはん　フルーツ 肉じゃが 切干大根のサラダ	揚げパン 牛乳	豚肉　ひじき　きな粉 牛乳	米　こんにゃく　ごま じゃが芋　マヨネーズ パン	いんげん　人参　玉葱 切干大根　きゅうり
	14	金	ごはん　フルーツ 厚揚げと豚肉のみそ炒め チンゲン菜としらすのごま和え	ほうれん草蒸しパン 牛乳	厚揚げ　みそ　豚肉 しらす干し　豆乳 牛乳	米　こんにゃく ごま　ごま油　小麦粉	いんげん　人参　大根　生姜 キャベツ　玉葱　チンゲン菜 ほうれん草
	15	土	炊き込みご飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉　油揚げ　わかめ 豆腐　牛乳	米　里芋	干ししいたけ　玉葱　人参 いんげん　ごぼう　葱
	17	月	ごはん　フルーツ 赤魚と大根の煮付け ひじきとれんこんのサラダ	ふかし芋 牛乳	赤魚　ひじき 牛乳	米　ごま　さつま芋 マヨネーズ	生姜　大根　れんこん 人参　キャベツ
	18	火	ごはん　フルーツ ユーリンチー 豆乳みそスープ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉　ウインナー　みそ 豆乳　牛乳	米　片栗粉 ごま油　じゃが芋	白葱　生姜　玉葱　白菜 ブロッコリー　バナナ みかん・パイン・りんご缶
	19	水	ごはん　フルーツ おでん風煮 小松菜のしそひじき和え	ちんすこう 牛乳	さつま揚げ　厚揚げ 鶏肉　ひじき　牛乳	米　こんにゃく 小麦粉　じゃが芋	干ししいたけ　人参 いんげん　大根 しそ　キャベツ　小松菜
	20	木	ごはん　フルーツ 豆腐の野菜あんかけ スパゲティサラダ	お麩ラスク いりこ 牛乳	豆腐　鶏肉　ツナ いりこ　牛乳	米　片栗粉 マヨネーズ　お麩 スパゲティ	玉葱　ピーマン　人参 きゅうり　キャベツ　コーン
	21	金	パン　フルーツ かぶと白菜のシチュー ツナサラダ	マシュマロサンド 牛乳	鶏肉　ツナ　豆乳 牛乳	パン　小麦粉 クラッカー　マシュマロ さつま芋	コーン　かぶ　白菜　玉葱 人参　キャベツ　ブロッコリー 小松菜
	22	土	ナポリタン わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー　わかめ 牛乳	スパゲティ　ごま油	トマト缶　パセリ　人参　ピーマン 玉葱　しめじ　チンゲン菜
	24	月	パン　フルーツ コロッケ マカロニスープ	小松菜としらすのおにぎり 牛乳	豚肉　しらす干し 牛乳	パン　小麦粉　パン粉 里芋　じゃが芋 マカロニ　米　ごま	グリンピース　人参　玉葱 干ししいたけ　パセリ　もやし キャベツ　小松菜
	25	火	ごはん　フルーツ 白身魚のおろしポン酢 鶏肉と野菜のみそ汁	あべかわマカロニ 牛乳	白身魚　みそ　かまぼこ きな粉　牛乳　鶏肉 煮干しいりこ　油揚げ	米　片栗粉　里芋 マカロニ	大根　人参　葱　白菜 ほうれん草　しめじ
	26	水	塩むすび　フルーツ ほうとう風うどん ほうれん草ののり酢和え	マヨコーンパン いりこ 牛乳	みそ　豚肉　油揚げ のり　いりこ　牛乳	米　うどん　パン マヨネーズ	干ししいたけ　南瓜　人参 白菜　葱　大根　キャベツ ほうれん草　コーン
	27	木	ごはん　フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 さつま芋のジャーマンポテト	ポップコーン 牛乳	凍り豆腐　昆布 ウインナー　牛乳	米　片栗粉 さつま芋　ポップコーン	いんげん　人参　しめじ パセリ　玉葱
誕生日会	28	金	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日スイーツ 牛乳	豚肉　豆乳 豆乳ホイップ　牛乳	米　じゃが芋　小麦粉 こしあん	グリンピース　人参　玉葱 コーン　キャベツ 小松菜　南瓜　干しぶどう
	29	土	焼きうどん じゃが芋のソテー フルーツ	お菓子 牛乳	青のり　豚肉　かつお節 牛乳	うどん　じゃが芋	キャベツ　人参　玉葱 ピーマン　コーン　パセリ
	31	月	ごはん　フルーツ 大豆の五目煮 春雨の酢の物	しそクッキー 牛乳	さつま揚げ　大豆 鶏肉　かまぼこ　いりこ 牛乳	米　こんにゃく　里芋 春雨　小麦粉	いんげん　干ししいたけ 大根　人参　コーン　小松菜 しそ　ごぼう　玉葱

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。