

令和3年度 1月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園



※

日 曜	黄	献立名	主要材料			
			豚 血や肉になる	麦 熱や力になる	緑 体の調子を整える	
5	水	ごは ん	クリームシチュー 白菜のおひたし フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ かつお節	じゃがいも シチューの素 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 人参 フルーツ
		☆	ごまみそクッキー・牛乳	みそ 牛乳	小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 油	
6	木	ごは ん	白身魚のオーロラソース 里芋のごま和え むらくもスープ フルーツ	白身魚 卵	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 里芋 ごま 砂糖 かたくり粉	ケチャップ 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
		☆	人参クラッカー・牛乳	牛乳	小麦粉 油 砂糖	人参
7	金	ごは ん	大根と豚肉の煮物 れんこんとひじきの和風サラダ フルーツ	豚肉 油揚げ ひじき ツナ	油 砂糖 マヨネーズ ごま	大根 人参 生姜 れんこん 枝豆 フルーツ
		☆	七草むすび・牛乳	牛乳	米	七草
8	土	ごは ん	ちゃんぽんめん ブロッコリーの塩炒め フルーツ	豚肉 かまぼこ えび	中華麺 油 かたくり粉 油	人参 玉ねぎ 葱 白菜 ブロッコリー しめじ キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
11	火	ごは ん	鮭の黄金焼き 豚汁 フルーツ	鮭 チーズ 豚肉 みそ	マヨネーズ 里芋 板こんにゃく	人参 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	ぜんざい・牛乳	牛乳	餅 あんこ 砂糖	
12	水	ごは ん	畑ハンバーグ ブロッコリー 豆乳みそスープ フルーツ	大豆 合いびき肉 ひじき 豆乳 ウィナー みそ	かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 フルーツ
		☆	小魚焼き・牛乳	卵 ちりめん 牛乳	小麦粉 油	キャベツ
13	木	ごは ん	さわらの甘酢あんかけ 切干大根のごまネーズ フルーツ	さわら ハム	小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 切干大根 フルーツ
		☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
14	金	ごは ん	白菜と肉団子のスープ ツナサラダ フルーツ	肉団子 ツナ	春雨 かたくり粉 ごま	白菜 人参 葱 生姜 しいたけ 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	クッキー・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	
15	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。)				
17	月	ごは ん	チーズコロケ チンゲン菜のスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ スキムミルク 卵 ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油	ニラ 葱 コーン
18	火	ごは ん	吉野煮 白菜のしらす和え フルーツ	鶏肉 生揚げ ちりめん	じゃがいも かたくり粉 砂糖 砂糖	大根 人参 さやいんげん 白菜 人参 フルーツ
		☆	ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
19	水	ごは ん	ししゃもの天ぷら レバニラ炒め さつま汁 フルーツ	ししゃも 青のり 鶏レバー 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	小麦粉 ごま 油 砂糖 さつまいも	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	あんバタートースト・牛乳	牛乳	パン あんこ バター	
20	木	ごは ん	すき焼き風煮 かぶの甘酢 フルーツ	牛肉 豆腐 わかめ ちりめん	麩 砂糖 油 ごま 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 葱 春菊 かぶ 人参 フルーツ
		☆	じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	