

# 1月献立表

日	曜	献立	材料				おやつ	材料
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品	調味料		
27	月	厚揚げチャンフル 里芋の含め煮 コンソメスープ	ごま油 里芋	豚肉・厚揚げ	人参・玉ねぎ・しめじ・ きゃべつ 人参・三度豆 もやし・豆苗・エリンギ	しょうゆ・砂糖・みりん だし汁・砂糖・しょうゆ・ みりん・酒 コンソメ	千千ミ 牛乳	にら・コーン・じゃこ・ 豆腐・中華だし・ おから・片栗粉・ ごま油・しょうゆ
14 ・ 28	火	チーズハンバーグ れんこんサラダ かぶと揚げの味噌汁	パン粉・油 コーン	合いびきミンチ・豆腐・ チーズ・牛乳 ツナ缶 油揚げ・わかめ	玉ねぎ れんこん・きゃべつ かぶ・かぶの葉・人参	ケチャップ・ソース・塩 砂糖・しょうゆ・マヨレ だし汁・味噌	小豆 もちもちパン 牛乳	あんこ・白玉粉・ 小麦粉・ ベーキングパウダー・ 豆乳
15 ・ 29	水	赤飯(15日)鮭の西京焼き 栗きんとん(15日)なます 雑煮風すまし汁	もち米・米・黒ごま さつま芋・栗 里芋	小豆・鮭 鶏肉	大根・金時人参・ゆず 小松菜・人参	塩・白味噌・酒・みりん 砂糖・酢・塩 だし汁・しょうゆ・酒・塩	玄米フレーク スナック 牛乳	玄米フレーク・油・ マシュマロ
16 ・ 30	木	肉じゃが おかかあえ	じゃが芋・油	豚肉 かつおぶし	玉ねぎ・人参・三度豆・ 糸こんにゃく ブロッコリー・人参・えのき	だし汁・砂糖・しょうゆ・ みりん・酒 砂糖・しょうゆ	切干大根の おにぎり 牛乳	米・切干大根・ ベーコン・バター・ しょうゆ・塩
31	金	大豆とごぼうの落とし揚げ 大根とツナの酢のもの 白菜と厚揚げの味噌汁	小麦粉・油 さつま芋	大豆・鶏肉 ツナ缶・わかめ 厚揚げ	ごぼう・人参 大根・きゅうり 白菜	しょうゆ・酒・塩 砂糖・しょうゆ・酢 だし汁・味噌	みたらし蒸しパン 牛乳	小麦粉・ ベーキングパウダー・ 牛乳・砂糖・油・ しょうゆ・片栗粉
4 ・ 18	土	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ	スパゲティ・油 じゃが芋	ウィンナー	玉ねぎ・人参・ピーマン きゃべつ・えのき	塩・ケチャップ・砂糖 コンソメ	おかし 牛乳	
乳を含む食材 ハヤシルウ・コンソメ・食パン				エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄
			乳児	410kcal	16.9g	13.8g	180mg	1.6mg
			幼児	520kcal	21.1g	17.3g	225mg	2.2mg

\*17日(金)炊き出し(災害時に備え、まきやかまどを使って園庭で調理)をします。 <おやつ>おかし・バナナ・牛乳  
わかめおにぎり・石狩鍋(鮭・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根・つきこんにゃく・しめじ・ねぎ・白菜・コーン・だし汁・味噌)

勸修保育園

日	曜	献立	材料				おやつ	材料
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品	調味料		
6 ・ 20	月	マーボー春雨 さつまい煮 中華スープ	春雨・ごま油・片栗粉 さつまい コーン	豚ミンチ 豆腐	しょうが・玉ねぎ・人参・ ピーマン・ねぎ チンゲン菜・えのき	砂糖・しょうゆ・味噌 砂糖 中華だし	ココアちゃんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖・油・ ココア
7 ・ 21	火	松風焼き ひじきの炒め煮 大根と白菜のすまし汁	ごま・片栗粉 油	鶏ミンチ・豆腐 ひじき・大豆・油揚げ	玉ねぎ・しょうが 人参・三度豆 ねぎ・大根・白菜	砂糖・しょうゆ・味噌 だし汁・砂糖・しょうゆ・ みりん・酒 だし汁・しょうゆ・酒・塩	7日七草がゆ 21日果物・お菓子 牛乳	7日 米・塩・ しょうゆ・七草・ だし汁
8 ・ 22	水	麴の煮つけ 煮しめ 麴とかぼちゃの味噌汁		たら 高野豆腐 わかめ	しょうが 大根・人参・ごぼう・ れんこん ほうれん草・かぼちゃ	だし汁・砂糖・しょうゆ だし汁・砂糖・しょうゆ・ みりん だし汁・味噌	肉まん 牛乳	小麦粉・砂糖・油・ ベーキングパウダー・ 豚ミンチ・しょうが・ 玉ねぎ・しめじ・ごま 油・砂糖・しょうゆ・酒・ 片栗粉
9 ・ 23	木	ハヤシライス 切干大根サラダ	米・じゃが芋・油・ 小麦粉 コーン	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参・しめじ・ グリーンピース・トマト缶 切干大根・人参・きゅうり	ケチャップ・砂糖・ コンソメ・ハヤシルウ・ マヨドレ・砂糖・しょうゆ・ 酢	マーマレードの ヨーグルトパン 牛乳	食パン・バター・ ヨーグルト・チーズ・ マーマレード・砂糖
10	金	鶏肉のごま味噌焼き 白菜のじゃこあえ せりと揚げのすまし汁	小麦粉・ごま・油 ごま油	鶏肉 じゃこ 油揚げ	しょうが 白菜・人参 せり・えのき	砂糖・しょうゆ・みりん・味噌 砂糖・しょうゆ・酢 だし汁・しょうゆ・酒・塩	豚汁うどん 牛乳	うどん・豚肉・ 油揚げ・人参・ねぎ・ だし汁・しょうゆ・ 味噌・みりん
11 ・ 25	土	ピビンバ丼 中華スープ	米・ごま・油・ごま油 じゃが芋	鶏ミンチ 豆腐・わかめ	小松菜・人参・もやし・ 玉ねぎ・にんにく	砂糖・しょうゆ・ 中華だし・味噌・塩・酢 中華だし	お菓子 牛乳	
24	金	♪おたのしみメニュー♪ 大根めし 鶏肉の山賊焼き マンナンサラダ えのきとねぎの味噌汁	米 ごま油 じゃが芋	油揚げ 鶏肉 ツナ缶	大根・大根の葉 にんにく・しょうが ほうれん草・人参・もやし・ 白菜・糸こんにゃく えのき・ねぎ	だし汁・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ 砂糖・しょうゆ・酢 だし汁・味噌	カスタードパイ 牛乳	パイ生地・ コーンスターチ・ 牛乳・砂糖

※園で使用するハム・ベーコン・ウインナー・ちくわに卵・乳は含みません。

※園で使用するマヨネーズに卵は含みません。マヨドレと表記しています。