

# 2017年1月予定献立表

緑丘保育園

曜 日	昼 食	材 料 名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月 30	鮭のピザ風 ほうれん草とコーンのソテー レーズンパン かぶのクリームスープ	生鮭・塩・玉葱・パセリ・ケチャップ・チーズ ほうれん草・コーン缶・バター・塩 レーズンパン かぶ・かぶの葉・人参・玉葱・カリフラワー・牛乳・塩・豆乳・かつおだし		変わりビビンバ 精白米・胚芽米・人参・小松菜・もやし・豚肉・長葱 酒・醤油・ごま油・ごま・砂糖・生姜・にんにく・片栗粉 くだもの・牛乳	ごまポテト じゃがいも・ごま・バター・塩・青のり 麦茶	五目うどん・ごまポテト 干しうどん・油揚げ・豚肉・ごぼう・人参・椎茸・長葱・青菜・醤油・塩・酒 スープ・くだもの
火 31	魚の磯部揚げ 大根と里芋のそぼろ煮 菜飯 小松菜の味噌汁	魚・小麦粉・青のり・牛乳・卵・水・油 大根・里芋・人参・豚肉・砂糖・醤油・酒・片栗粉・みりん 精白米・胚芽米・大根・塩・酒 小松菜・えのき・玉葱・味噌・煮干し		2色サンドイッチ 食パン・ジャム・まぐる缶詰・きゅうり・マヨネーズ くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	魚の味噌マヨネーズ焼き・じゃが芋の炒め煮 魚・酒・人参・ピーマン・アレルギー用マヨネーズ・味噌 じゃがいも・いんげん・人参・油・砂糖・醤油 わかめごはん・味噌汁
水 18	カレーライス 白菜サラダ わかめコーンスープ	精白米・胚芽米・豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・油・小麦粉・バター・カレー粉・ピーマン・にんにく・生姜・りんご・醤油・ソース・塩 白菜・りんご・干しブドウ・油・酢・砂糖・塩 わかめ・長葱・コーン缶・塩・醤油・かつおだし	ひき肉	温麺(うどん) 干しうどん・鶏肉・キャベツ・にんじん・ 干し椎茸・いんげん・醤油・塩・かつおだし くだもの・牛乳	あんぱん あんぱん 麦茶	魚の塩焼き・肉じゃが 魚・塩・油・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・砂糖・酒・醤油・油 ごはん・味噌汁
木 19	豆腐のはさみ煮 きゅうりともやしの海苔酢和え ごはん 大根と玉葱の味噌汁	焼き豆腐・豚ひき肉・玉葱・生姜・片栗粉・砂糖・醤油・かつおだし・生揚げ・人参 きゅうり・もやし・海苔・醤油・酢・塩・砂糖・かつおだし・削り節 精白米・胚芽米 大根・玉葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し	焼き豆腐 だししょうゆ	さつまいもりんごコーンカップ さつまいも・りんご・砂糖・バター・アイスコーン チーズ・くだもの・牛乳	ポテトフライ じゃがいも・油・塩・青のり 麦茶	豚肉のトマトソース煮・ポテトフライ 豚肉・片栗粉・玉葱・塩・水・トマト缶・ケチャップ・パセリ・油・マッシュルーム パン・スープ
金 20	鶏肉と大豆の揚げ煮 かぶとキャベツの浅漬け ごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏肉・生姜・酒・醤油・片栗粉・長葱・大豆・にんじん・さつまいも・ほうれん草・油・砂糖・酒・醤油 かぶ・かぶの葉・キャベツ・塩 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・煮干し・味噌	肉団子	6日七草粥 20日はちみつマフィン 6日)米・大根・かぶ・せり・鶏肉・人参・塩・醤油・七草 20日)小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・卵・牛乳・はちみつ くだもの・牛乳	おほかおにぎり 精白米・胚芽米・かつお節・醤油・ごまのり 麦茶	マーボー豆腐・大根の華風和え 木綿豆腐・豚ひき・長葱・ニラ・人参・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖 片栗粉 大根・きゅうり・人参・塩・砂糖・酢・ごま油 ごはん・味噌汁
土 21	すきやき風うどん ほうれん草ともやしの胡麻和え みかん	干しうどん・豚肉・白滝・焼き豆腐・長葱・人参・椎茸・青菜・酒・醤油・白菜 ほうれん草・もやし・にんじん・ごま・砂糖・醤油 みかん		ダイスチーズパン・小魚 ダイスチーズパン・小魚 くだもの・牛乳		
月 23	魚の照り焼き 炒りおから ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁	魚・醤油・酒・みりん おから・にんじん・ごぼう・干し椎茸・万能ねぎ・ベーコン・コーン缶・油・かつおだし・みりん・醤油・砂糖・塩・ごま 精白米・胚芽米 じゃが芋・長葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し		大根もち 大根・白玉粉・上新粉・ハム・干しエビ・万能ねぎ ごま油・醤油・塩・砂糖・水 くだもの・牛乳	ラスク ソフトフランスパン・マーガリン・砂糖 麦茶	鶏肉と豆腐の味噌炒め・キャベツの磯和え 鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・味噌・みりん・木綿豆腐・油 キャベツのり・醤油・かつおだし ごはん・味噌汁
火 24	筑前煮 カリフラワーの梅肉和え ごはん 高野豆腐の味噌汁	鶏肉・里芋・ごぼう・れんこん・にんじん・こんにやく・干し椎茸・いんげん・醤油・油・砂糖・みりん・長葱 カリフラワー・きゅうり・梅ひしお・醤油・かつおだし・酢 精白米・胚芽米 高野豆腐・玉葱・人参・青菜・岩のり・味噌・煮干し		芋蒸しパン さつまいも・小麦粉・上白糖・ベーキングパウダー 卵・牛乳・油・豆乳・全粒粉 くだもの・牛乳	クリームチーズパン クリームチーズパン 麦茶	魚のトマト煮・かぼちゃサラダ 魚・小麦粉・玉葱・トマト缶・トマトケチャップ・パセリ・油・塩 かぼちゃ・きゅうり・レーズン・酢・油・塩 パン・スープ
水 25	白身魚のグラタン 大根サラダ バターロール 白菜と春雨のスープ	白身魚・じゃが芋・人参・玉葱・小麦粉・バター・牛乳・塩・パセリ・油 大根・にんじん・コーン缶・小松菜・ごま油・砂糖・酢・醤油 バターロール 春雨・白菜・干し椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし		夕焼けおにぎり(1/11幼児 お汁粉) 精白米・胚芽米・にんじん・昆布だし・油揚げ・醤油 お汁粉→小豆・砂糖・塩・もち くだもの・牛乳	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・ツナ缶・玉葱・油・醤油・みりん のり 麦茶	豆腐のカレー煮・きゅうりの塩もみ 木綿豆腐・豚ひき肉・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・油・カレー粉・塩 醤油・みりん きゅうり・塩 和風ツナごはん・味噌汁
木 26	家常豆腐 カリフラワーカレーピクルス ごはん かぼちゃわかめ豆乳味噌汁	生揚げ・豚肉・人参・こんにやく・たけのこ・干し椎茸・いんげん・うずら卵・油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油・かつおだし カリフラワー・きゅうり・酢・塩・カレー粉・はちみつ・かつおだし・醤油・砂糖 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・わかめ・青菜・豆乳・味噌・煮干し	豚ひき・生揚げの中身 だししょうゆ	チョコサンド 食パン・コーンスターチ・砂糖・ココア・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳	芋けんぴ 12日しらすおにぎり さつまいも・メープルシロップ・油 12日米・しらす・油揚げ・醤油・みりん・塩・ごま 麦茶	肉味噌うどん・芋けんぴ うどん・豚肉・玉葱・人参・いんげん・椎茸・生姜・にんにく・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・油 スープ・くだもの
金 27	生揚げとごぼうの炊き合わせ 小松菜と納豆の和え物 里芋じゃこごはん ふとわかめのすまし汁	生揚げ・干し椎茸・ごぼう・にんじん・砂糖・みりん・醤油・酒 小松菜・ひきわり納豆・かつおだし・醤油 精白米・胚芽米・鶏肉・しらす・人参・里芋・大根・大根葉・味噌・酒・塩 焼き麩・わかめ・長葱・青菜・醤油・かつおだし・塩		マカロニきなこ マカロニ・きなこ・砂糖・塩 くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚の照り焼き・人参といんげんのごま和え 魚・味噌・うめびしお・酒・みりん・油 人参 いんげん・ごま・醤油・かつおだし・砂糖 ゆかりごはん・味噌汁
土 28	みぞれうどん さつまいもとりんごの甘煮 ゼリー	干しうどん・油揚げ・キャベツ・にんじん・大根・椎茸・豚肉・長葱・醤油 さつまいも・りんご・砂糖・塩 100%ジュース・アガー・砂糖・水		うぐいすパン・チーズ うぐいすパン・一口チーズ くだもの・牛乳		

\* エネルギー 572kcal たんぱく質 20.0g 脂質16.0g \*0才のみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。\*3時の牛乳は豆乳入りです \*材料の関係で献立が変更になることもあります。