

# 1月 献立表(1)

認定こども園 あおい宙川西

		献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
6月	昼食	ハヤシライス キャベツのさっぱりサラダ みかん	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 油、砂糖	牛肉(もも)、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、トマトピューレ、しいたけ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん みかん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
	おやつ	雑煮 牛乳	さといも、白玉粉	木綿豆腐、絹ごし豆腐、白みそ 牛乳	だいごん、にんじん	かつお・昆布だし汁
7火	昼食	七草 七草がゆ 筑前煮 バナナ	米 さつまいも、板こんにゃく、砂糖	鶏もも肉	七草 だいごん、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えだまめ バナナ	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	おやつ	パステーカーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	みかん	ココアパウダー
8水	昼食	御飯 鮭のコーンクリームかけ 小松菜のサラダ 白菜のスープ	米 マヨネーズ	さけ、豆乳 かにかまぼこ、ごま	クリームコーン缶 こまつな、もやし、にんじん はくさい、コーン缶、にんじん、葉ねぎ	コンソメ、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩
	おやつ	かぼちゃのバター焼き 牛乳	砂糖、白玉粉	バター 牛乳	かぼちゃ	
9木	昼食	御飯 鶏肉の梅照焼 もやしの彩り和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖、片栗粉 油、砂糖	鶏もも肉 卵、ちくわ、ごま 木綿豆腐	うめ干し、しょうが もやし、にんじん、にら えのきだけ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	おやつ	きなこの和プリン 牛乳	黒砂糖	調製豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳		
10金	昼食	鯖開き 菜めし 生揚げとさといものそぼろ煮 かぶの味噌汁	米 さといも、砂糖、油、片栗粉	さけ 豚ひき肉、生揚げ みみそ(淡色辛みそ)	かぶ・葉 たまねぎ、にんじん、さやえんどう かぶ、こまつな、にんじん	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
	おやつ	ぜんざい 牛乳	白玉粉、砂糖	絹ごし豆腐、あずき(乾) 牛乳		
11土	昼食	御飯 キーマカレー 大根のサラダ クリームコーンのスープ	米 油 砂糖 じゃがいも	豚ひき肉 しらす干し	たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが だいごん、きゅうり、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	ウスターソース、食塩、カレー粉 酢、食塩 コンソメ、食塩
	おやつ	いちごソースヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	いちごジャム	
14火	昼食	野菜ラーメン 梅サラダ キウイ	ゆで中華めん、ごま油 砂糖	豚肉(もも) ベーコン	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、たけのこ(ゆで)、にんにく きゅうり、切り干しだいごん、うめ干し キウイフルーツ	中華スープ、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	おやつ	ツナおにぎり 牛乳	米、マヨネーズ	ツナ水煮缶 牛乳		
15水	昼食	わかめ御飯 酢豚 春雨スープ	米 さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油 はるさめ	ごま 豚肉(もも)	カットわかめ たまねぎ、にんじん、パイナップル、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが はくさい、にんじん、コーン缶、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩 中華スープ、食塩
	おやつ	ブルーベリージャムクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	ブルーベリージャム	
16木	昼食	御飯 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ だいごんのすまし汁	米 ごま油、砂糖 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉、ごま かにかまぼこ 油揚げ	にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 だいごん、ねぎ、にんじん	しょうゆ 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	おやつ	メロンパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
17金	昼食	避難訓練 御飯 豆腐ハンバーグ きゅうりのじゃこ和え コーンの五目汁	米 パン粉、砂糖、油、片栗粉 砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵 しらす干し、ごま	たまねぎ、ひじき もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ クリームコーン缶、えのきだけ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩
	おやつ	非常食 非常用水				
18土	昼食	ピピンパ きゅうりの華風サラダ ほうれん草のスープ	米、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま かにかまぼこ	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん ほうれん草、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢 中華だしの素、食塩
	おやつ	さつまいもの甘煮 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳		しょうゆ
20月	昼食	御飯 カレイのマーメイド焼き ピーフンと野菜のソテー じゃがいもの味噌汁	米 ビーフン、油、ごま油 じゃがいも	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	マーメイド、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁
	おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
21火	昼食	蓮根のミートスパゲティ 切り干し大根のサラダ バナナ	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、れんこん、トマトピューレ、にんじん、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいごん バナナ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 酢、食塩
	おやつ	チーズおかおにぎり 牛乳	米	ピザ用チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ

# 1月 献立表(2)

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
22	水	<b>御飯</b> ポテトオムレツ ブロッコリーのマヨネーズ和え キャベツのスープ	米 じゃがいも マヨネーズ	豚、鶏、しほ肉、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
23	木	<b>御飯</b> ぶりの照焼 ほうれん草のごま和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	ぶり ごま 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	しょうが もやし、ほうれん草、にんじん、コーン缶 たまねぎ、カットわかめ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ 栗きんとん 牛乳	さつまいも、砂糖	くりの甘露煮 牛乳		
24	金	<b>御飯</b> カミカミデー タンドリーチキン ジャーマンポテト トマトのスープ	米 じゃがいも、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) パーコン	にんにく たまねぎ、パセリ ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ 昆布・ハードビスケット 牛乳	ハードビスケット	牛乳	こんぶ（だし用）	
25	土	レタスチャーハン もやしと人参のナムル コーンのスープ	米、ごま油 ごま油	しらす干し、ごま ごま	レタス、ねぎ、にんにく もやし、にんじん、にら たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ 黒ゴマプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム、黒ごま 牛乳	かんてんクック	
27	月	<b>御飯</b> かれいのムニエル さつまいものサラダ たまねぎのスープ	米 小麦粉 さつまいも、マヨネーズ	かれい、バター だいたず水煮缶詰	きゅうり、干しぶどう たまねぎ、にんじん、コーン缶	食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ にんじんパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
28	火	<b>御飯</b> 枝豆とひじきの御飯 肉じゃが だいこんの味噌汁	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛肉(もも) 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	えだまめ(冷凍)、ひじき たまねぎ、にんじん、いんげん だいこん、万能ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ りんごのケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	りんご	
29	水	<b>御飯</b> 鶏ささみのパン粉焼き 小松菜とかにかまのナムル さつまいものスープ	米 パン粉、マヨネーズ、油、砂糖 ごま油 さつまいも	鶏ささ身、粉チーズ かにかまぼこ、ごま	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ ココアバナナクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	バナナ、干しぶどう	
30	木	<b>御飯</b> ロールパン ポークビーンズ 大根とツナの和え物 白菜と玉ねぎのスープ	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉(胸ロース)、だいず(ゆで)、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ だいこん、きゅうり、コーン缶 はくさい、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩 食塩 中華だしの素、食塩
		おやつ きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
31	金	<b>御飯</b> マーボー豆腐 春雨サラダ ほうれん草のスープ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ） かにかまぼこ	れんこん、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが もやし、きゅうり、カットわかめ、にんじん ほうれん草、たまねぎ、にんじん	しょうゆ 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ さつまいももち ジュース	さつまいも、白玉粉、砂糖、油		りんご濃縮果汁	