

2020年1月予定献立表

緑丘保育園

曜日	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	27	さわらの磯部揚げ だいこんと里芋のそぼろ煮 菜飯 小松菜の味噌汁	さわら・薄力粉・青のり・牛乳・卵・水・塩・油 だいこん・里芋・にんじん・豚ひき・素精糖・醤油・酒・片栗粉・みりん 精白米・胚芽米・青菜・酒・塩 小松菜・えのき・玉ねぎ・味噌・煮干し	とろみつき	チーズサンド 食パン・スライスチーズ・きゅうり	スイートポテト さつまいも・素精糖・豆乳	きのこスパゲティ・さつまいも茶巾 スパゲティ・牛肉・玉ねぎ・椎茸・えのき・ピーマン・にんじん・塩・醤油・油・削り節 スープ
火	14 28	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	里芋・ごぼう・れんこん・人参・こんにやく・干し椎茸・いんげん・醤油・素精糖・みりん・油 ひよこ・りす) 鶏ひき・長葱・片栗粉 うさぎ〜) 鶏肉 カリフラワー・きゅうり・油・酢・梅びしお・醤油・塩・素精糖 精白米・胚芽米 高野豆腐・にんじん・玉ねぎ・青菜・岩ノ・味噌・煮干し	肉団子 だし醤油	ほうとううどん 干しうどん・鶏ひき・椎茸・かぼちゃ・長葱・ごぼう・ 油揚げ・味噌・かつおだし	ジャコトースト 食パン・しらす・アレルギー用マヨネーズ パセリ	魚のチーズ焼き・ポテトサラダ 魚・とろけるチーズ ジャがいも・にんじん・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・ 塩・りんご・オリーブ油・酢 ジャコトースト・スープ
水	15 29	カレーライス 白菜サラダ わかめとコーンスープ	精白米・胚芽米・豚・じゃが芋・玉ねぎ・人参・薄力粉・バター・カレー粉・ピーマン・油・りんご・こんにやく・生姜・塩・牛乳・ソース・醤油・ケチャップ 白菜・リンゴ・干しぶどう・油・酢・上白糖・塩 塩蔵わかめ・長葱・コーン缶・塩・醤油・かつおだし	ひき肉 リンゴ・野菜煮	だいこんもち だいこん・白玉粉・上新粉・ハム・干しえび・万能ねぎ ごま油・醤油・塩・素精糖・水	ドーナツ ドーナツ(卵なし)	鶏肉の塩から揚げ風・かぶの煮物 鶏むね肉・酒・塩・素精糖・アレルギー用マヨネーズ・しょうが・こんにやく・片栗粉・油 かぶ・かぶ葉・にんじん・生揚げ・素精糖・みりん・醤油 ごはん・味噌汁
木	16 30	豆腐のはさみ煮 きゅうりのもやしの海苔酢和え ごまごはん だいこんと玉ねぎの味噌汁	豚ひき・玉ねぎ・生姜・かたくり粉・素精糖・醤油・かつおだし ひよこ・りす) 焼き豆腐 うさぎ〜) 生揚げ きゅうり・もやし・海苔・醤油・酢・塩・素精糖・かつおだし・削り節 精白米・胚芽米・ごま だいこん・塩蔵わかめ・玉ねぎ・青菜・味噌・煮干し	野菜ゆで・だし醤油	芋蒸しパン ホットケーキミックス(無糖)・全粒粉・上白糖・卵・ 牛乳・豆乳・油・さつまいも	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶詰・油・醤油・ みりん・海苔	魚の照り焼き・にんじんといんげんの胡麻和え 魚・醤油・みりん・酒 にんじん・いんげん・ごま・醤油・素精糖・かつおだし 和風ツナごはん・すまし汁
金	17 31	白身魚のグラタン だいこんサラダ ソフトフランス 白菜と春雨のスープ	白身魚・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・薄力粉・バター・牛乳・塩・パセリ・油 だいこん・にんじん・コーン缶・小松菜・ごま油・素精糖・酢・醤油 ソフトフランス(卵なし) 白菜・春雨・干し椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし	野菜ゆで 食パン付き	焼肉ごはん 精白米・胚芽米・豚ひき・油・塩・味噌・醤油・素精糖・ にんじん・塩・こんにやく・ごま	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	豆腐ツナハンバーグ・ひじきの煮物 豆腐・まぐろ缶・にんじん・玉ねぎ・椎茸・万能ねぎ・パン粉・醤油・油 ひじき・干し椎茸・にんじん・油揚げ・いんげん・油・素精糖・醤油・みりん・かつおだし ゆかりごはん・味噌汁
土	4 18	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・だいこん・キャベツ・にんじん・椎茸・豚ひき・長葱・醤油・かつおだし さつまいも・りんご・素精糖・塩 100%ジュース・水・素精糖・アガー		ラスク・チーズ ソフトフランス生地/バターロール生地/パン マーガリン・砂糖 一口チーズ		
月	6 20	かじきの香味焼き 炒りおから ごはん じゃがいもの味噌汁	カジキマグロ・長葱・ごま・しょうが・酒・醤油 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・素精糖・塩・ごま 精白米・胚芽米 じゃがいも・玉葱・青菜・塩蔵わかめ・味噌・煮干し	とろみつき だしてしっとりさせる	いもけんぴ さつまいも・メープルシロップ・油	塩パン(※) 塩パン(卵なし) ※1/6は塩パン以外になることもあります。	鶏肉のケチャップ炒め・和風サラダ 鶏胸肉・塩・素精糖・酒・薄力粉・油・ケチャップ・ソース きゅうり・キャベツ・塩蔵わかめ・しらす・しめじ・油・酢・醤油 塩パン・スープ
火	7 21	家常豆腐 カリフラワーピクルス ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁	生揚げ・豚肉・人参・こんにやく・たけのこ・干し椎茸・いんげん・うずら卵水煮・油・素精糖・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・上白糖 ひよこ・りす) 酢なし。かつおだし・醤油・ 精白米・胚芽米 南瓜・玉葱・塩蔵わかめ・青菜・豆乳・味噌・煮干し	ひき肉	1/7七草がゆ 1/21はちみつマフィン 1/7米・大根・かぶ・七草・鶏ひき・にんじん・塩・醤油・だし 1/21ホットケーキミックス・素精糖・バター・卵・牛乳・ハチミツ	和風ラスク 食パン・マーガリン・ごま・青のり	魚のムニエル・貝柱サラダ 魚・パセリ・薄力粉・油・塩 だいこん・きゅうり・にんじん・ほたて缶・油・酢・塩・ 醤油 和風ラスク・スープ
水	8 22	鮭のピザ風 ポパイサラダ ひじきパン かぶのクリームスープ	生鮭・塩・玉葱・パセリ・ケチャップ・とろけるチーズ ほうれんそう・にんじん・きゅうり・まぐろ缶・玉葱・油・酢・醤油・塩 ひじきパン(卵なし) かぶ・かぶ葉・にんじん・玉葱・カリフラワー・牛乳・塩・豆乳・かつおだし	とろみつき 野菜ゆで 食パンスティック付	大豆ごはん 精白米・胚芽米・大豆・ひじき・にんじん・いんげん・ 塩・醤油・酒	こふきいも じゃがいも・塩・青のり	カレーうどん・こふきいも 干しうどん・豚肉・にんじん・玉葱・キャベツ・ピーマン・薄力粉・バター・カレー粉・ 塩・醤油 くだもの
木	9 23	鶏のからあげ(ひよこ・りす鶏つくね) 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・醤油・酒・しょうが・こんにやく・かたくり粉・薄力粉・油 ひよこ・りす) 鶏ひき・長葱・かたくり粉・酒・醤油 かぶ・かぶ葉・キャベツ・塩 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・塩蔵わかめ・煮干し・味噌		チョコサンド 食パン・ココア・牛乳・豆乳・コンスターチ・素精糖	わかめごはんおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	豆腐のチャンプル・さつまいもと刻み昆布煮 豆腐・ニラ・もやし・にんじん・ベーコン・削り節・醤油・油・片栗粉・塩 さつまいも・刻み昆布・みりん・素精糖・醤油 わかめごはん・すまし汁
金	10 24	里芋じゃこごはん 生揚げのそぼろ煮 小松菜と納豆の和え物 麩とわかめのすまし汁	精白米・胚芽米・鶏肉・しらす・にんじん・里芋・だいこん・青菜・味噌・酒・塩 生揚げ・素精糖・醤油・かつおだし・にんじん・玉ねぎ・鶏ひき・油・素精糖・醤油・かつおだし・片栗粉 小松菜・納豆・かつおだし・醤油 麩・塩蔵わかめ・長ネギ・青菜・醤油・塩・かつおだし	鶏ひき	マカロニきな粉(1/7幼児お汁粉) マカロニ・きなこ・素精糖・塩 1/7もち・小豆・素精糖・塩	ほたてごはんおにぎり 精白米・胚芽米・ほたて缶・にんじん・ 干しシタケ・塩・醤油・かつおだし	魚の華風煮・きゅうりのごまよごし 魚・刻みこんぶ・長ねぎ・生姜・素精糖・醤油・ごま油・酒・酢 きゅうり・ゴマ・塩 ほたてごはん・味噌汁
土	11 25	すき焼き風うどん ほうれんそうともやしの胡麻和え みかん	干しうどん・牛ひき・白滝・焼き豆腐・長ネギ・人参・椎茸・白菜・青菜・酒・醤油・塩 ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま・素精糖・醤油 みかん		パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地/パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま)		

* 乳児)エネルギー440kcal たんぱく質17.5g 脂質13.2g * 幼児)エネルギー575kcal たんぱく質22.7g 脂質16.8g
* 0才児クラスのみ 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。