



1月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき保育園
みつき乳児保育園

| 献立名 | 材料名 | おやつ |
|-----------|--|---|
| 1 (水) |  元日  | |
| 2 (木) |  年始休園  | |
| 3 (金) |  年始休園  | |
| 4 (土) |  お弁当の日  ※必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。 | 白い風船 おにぎり |
| 6 (月) |  お弁当の日  ※必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。 | プチクラッカー 紅白蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油・食紅) |
| 7 (火) | カレーライス サラダ オレンジ 米・豚挽肉・人参・玉葱・じゃが芋・コーン・カレールウ 人参・大根・きゅうり・ツナ・酢・薄口・砂糖・油 オレンジ | スティックビスケット 七草粥 (米・七草・塩)  |
| 8 (水) | ごはん スタミナ炒め おかか和え 味噌汁 バナナ 米 豚肉・人参・玉葱・もやし・椎茸・キャベツ・生姜・にんにく・みりん 酒・砂糖・醤油・油 ブロッコリー・コーン・かつお節・醤油 大根・しめじ・油揚げ・葱・味噌 バナナ | 白い風船 もちもちココアパン (白玉粉・ココア・油・牛乳・砂糖) |
| 9 (木) | ごはん 鯖の竜田揚げ 春菊のごま醤油和え 味噌汁 みかん 米 鯖・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・油 春菊・白菜・もやし・ツナ・醤油・砂糖・ごま 豆腐・玉葱・えのき・味噌  みかん | ポン菓子 ビスケットサンド (ビスケット・ブルーベリージャム) |
| 10 (金) | ごはん 鶏肉の塩麴焼き きんぴられんこん 味噌汁 オレンジ 米 鶏肉・塩麴・醤油・酒・砂糖・生姜・にんにく れんこん・人参・豚挽肉・ごま油・醤油・みりん・砂糖 玉葱・人参・さつま芋・味噌  オレンジ | ごまポッキー 抹茶きな粉団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・きな粉 塩・抹茶) |
| 11 (土) | 肉みそごはん 五目汁 バナナ 米・豚挽肉・酒・味噌・砂糖・醤油・生姜 鶏肉・人参・大根・里芋・ごぼう・油揚げ・白葱・醤油・塩 バナナ  | 白い風船 おにぎり |
| 13 (月) |  成人の日  | |
| 14 (火) | ごはん 筑前煮 塩っぺ和え 味噌汁 バナナ 米 鶏肉・油・大根・人参・れんこん・椎茸・里芋・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口 キャベツ・切干大根・塩こんぶ 玉葱・さつま芋・油揚げ・味噌 バナナ | ポン菓子 きな粉ドーナツ (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐 砂糖・きな粉・油) |
| 15 (水) | ごはん 鶏肉ののり焼き 切干大根の煮物 味噌汁 みかん 米 鶏肉・醤油・酒・塩・刻みのり 切干大根・人参・油揚げ・醤油・砂糖・みりん・薄口  みかん 人参・かぶ・カットわかめ・味噌 | ビスケット そばろおにぎり (米・豚挽肉・醤油・砂糖・油) |
| 16 (木) | ごはん 酢豚 中華風サラダ スープ りんご 米 豚肉・片栗粉・油・玉葱・人参・椎茸・酢・ケチャップ・砂糖・醤油 春雨・キャベツ・ツナ・ごま油・酢・砂糖・薄口  りんご 豆腐・コーン・白菜・中華だしの素 | プチクラッカー シュガーパイ (パイシート・グラニュー糖) |
| 17 (金) | ごはん 鮭のチャンチャン焼き 和え物 味噌汁 バナナ 米 鮭・キャベツ・えのき・葱・酒・みりん・味噌・砂糖 白菜・人参・もやし・かつお節・醤油  大根・玉葱・油揚げ・人参・味噌 バナナ | ごまポッキー さつま芋もち  (さつま芋・バター・砂糖・片栗粉) |

| | 献立名 | 材料名 | おやつ |
|-----------|--|---|--|
| 18 (土) | 生姜ごはん 豚汁 オレンジ | 米・生姜・油揚げ・ひじき・酒・みりん・砂糖・醤油 豚肉・玉葱・人参・しめじ・白菜・豆腐・味噌 オレンジ | 白い風船 おにぎり |
| 20 (月) | 野菜ラーメン 中華きゅうり みかん | 生中華麺・豚肉・ごま油・玉葱・人参・キャベツ・もやし・白葱・塩 薄口・こしょう・中華だしの素・酒 きゅうり・塩こんぶ・ごま油 みかん | プチクラッカー 鮭おにぎり (米・鮭フレーク・ごま) |
| 21 (火) | ごはん 豆腐のつくね焼き 納豆和え 味噌汁 バナナ | 米 鶏挽肉・玉葱・人参・豆腐・パン粉・酒・みりん・醤油・塩・片栗粉 ほうれん草・キャベツ・納豆・かつお節・醤油 油揚げ・じゃが芋・人参・味噌 | ごまポッキー ホットケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油) |
| 22 (水) | ごはん レバーのケチャップ煮 サラダ スープ オレンジ | 米 鶏レバー・片栗粉・油・ケチャップ ブロッコリー・コーン・マヨネーズ・醤油 人参・玉葱・もやし・豆腐・鶏がらスープの素 | 白い風船 みたらし団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油 みりん・片栗粉) |
| 23 (木) | ごはん 鯖の煮付け ごま和え 味噌汁 バナナ | 米 鯖・酒・みりん・砂糖・醤油・生姜 白菜・もやし・人参・すりごま・醤油 玉葱・しめじ・かぼちゃ・カットわかめ・味噌 | ボン菓子 抹茶ポーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・抹茶) |
| 24 (金) | かやくごはん 鶏肉の塩から揚げ 和え物 味噌汁 りんご | 米・ごぼう・人参・油揚げ・糸こんにゃく・椎茸・酒・塩・醤油 鶏肉・酒・鶏がらスープの素・塩・片栗粉・油 きゅうり・キャベツ・切干大根・ツナ・醤油・砂糖 人参・えのき・葱・さつま芋・味噌 | スティックビスケット マカロニきな粉 (マカロニ・砂糖・塩・きな粉) |
| 25 (土) | チャーハン 中華スープ バナナ | 米・豚挽肉・人参・しめじ・白葱・塩・こしょう・醤油・ごま油・鶏がらスープの素 人参・玉葱・にら・豆腐・鶏がらスープの素 バナナ | 白い風船 おにぎり |
| 27 (月) | ごはん 卵焼き ひじきの煮物 味噌汁 みかん | 米 卵・鶏肉・えのき・みつば・塩・薄口・みりん・砂糖 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 玉葱・かぼちゃ・人参・味噌 | ごまポッキー ゼリー |
| 28 (火) | 照り焼きチキン丼 和え物 味噌汁 バナナ | 米・鶏肉・片栗粉・油・人参・玉葱・キャベツ・白葱・酒・醤油・みりん 人参・もやし・白菜・かつお節・醤油・砂糖 えのき・大根・葱・豆腐・味噌 バナナ | プチクラッカー ココア蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・ココア 砂糖・油) |
| 29 (水) | 豆乳かぼちゃ丸パン 煮込みハンバーグ サラダ スープ オレンジ | 豆乳かぼちゃ丸パン 牛挽肉・豚挽肉・人参・玉葱・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・砂糖 大根・きゅうり・ツナ・マヨネーズ コーン・しめじ・白菜・鶏がらスープの素 | スティックビスケット 炊き込みおにぎり (米・鶏肉・しめじ・油揚げ・酒・砂糖 醤油・みりん・薄口) |
| 30 (木) | ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ごま和え けんちん汁 りんご | 米 鮭・葱・味噌・砂糖・みりん・酒 ブロッコリー・コーン・醤油・砂糖・すりごま 鶏肉・人参・大根・里芋・油揚げ・白葱・薄口・塩・みりん | ボン菓子 お好み揚げ (小麦粉・キャベツ・葱・豚肉・油 お好みソース) |
| 31 (金) | ごはん 肉豆腐 たたききゅうり 味噌汁 バナナ | 米 豚肉・油・豆腐・糸こんにゃく・玉葱・人参・白葱・砂糖・醤油・みりん・酒 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・ごま 玉葱・じゃが芋・油揚げ・味噌 | ごまポッキー 雪だるまクッキー (小麦粉・無塩バター・砂糖・生クリーム ベーキングパウダー・ココア・粉糖) |

天候等の理由により、一部献立が変わる場合もありますので、あらかじめご了承ください

- ★ マヨネーズ、生中華麺、パイシート、ビスケット類については、卵不使用のものを使用しています。
- ★ ホットケーキミックス、豆乳かぼちゃ丸パンについては卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ みつき乳児保育園の0～2歳児は午前おやつ・午後おやつ、みつき保育園の3～5歳児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ 土曜日の午後おやつは、おにぎりまたはおやつパンを提供します。