



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・さつまいも・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・さつまいも・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 人参・かぶ・カットわかめ・味噌  みかん	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 豆腐・コーン・白菜・中華だしの素  りんご	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 さつまいももち (さつまいも・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。