

**１月献立表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| みのり黒田保育園 | | | |
|  | 献立名 | 材料名 | おやつ |
| １  （水） |  | | |
| ２  （木） |
| ３  （金） |
| ４  （土） | ※お弁当には必ず火を通したものを入れていただきますようお願いします  **お弁当の日**  年始休園 | |  |
| ６  （月） | クラッカー  マカロニごまきな粉  （マカロニ・きな粉・砂糖・塩  すりごま） |
| ７  （火） | ごはん  松風焼き  大根なます  けんちん汁  バナナ | 米  豆腐・鶏挽肉・玉葱・酒・パン粉・味噌・砂糖・ごま  大根・人参・酢・砂糖・塩  鶏もも・里芋・人参・れんこん・ごぼう・ねぎ・醤油・みりん・塩・かつお節・昆布・油  バナナ | スティックビスケット  七草粥  （米・七草・酒・薄口  塩・かつお節・昆布） |
| ８  （水） | ごはん  ぶりのねぎ照り焼き  ほうれん草の納豆和え  さつま芋の味噌汁  オレンジ | 米  ぶり・塩・小麦粉・油・白ねぎ・みりん・醤油・砂糖・酒・片栗粉  納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・醤油  さつま芋・玉葱・しめじ・油揚げ・わかめ・味噌・昆布・煮干し  オレンジ | 黒ごまビスケット  キャロットマフィン  （ホットケーキミックス・砂糖  牛乳・バター・人参・りんご） |
| ９  （木） | ごはん  甘酢チキン  ひじきの炒め煮  なめこの味噌汁  みかん | 米  鶏もも・酒・片栗粉・油・砂糖・みりん・酢・醤油  ひじき・人参・ごぼう・こんにゃく・油揚げ・砂糖・醤油・油  なめこ・豆腐・玉葱・もやし・小松菜・味噌・昆布・煮干し  みかん | ルヴァン  うどんかりんとう  （ゆでうどん・小麦粉・油・粉糖） |
| １０  （金） | ごはん  キャベツハンバーグ  マッシュポテト  ジュリアンヌスープ  いよかん | 米  豚挽肉・玉葱・キャベツ・塩・じゃが芋・パン粉・牛乳・ケチャップ・中濃ソース・砂糖  じゃが芋・パセリ・塩・牛乳・バター  玉葱・人参・セロリ・えのき・コンソメ  いよかん | ビスケット  抹茶ラスク  （食パン・バター・砂糖・抹茶  コンデンスミルク） |
| １１  （土） | わかめうどん  ブロッコリーの和え物  バナナ | ゆでうどん・豚もも・玉葱・人参・白ねぎ・わかめ・酒・みりん・塩・薄口・かつお節・昆布  ブロッコリー・ちくわ・コーン・酢・砂糖・薄口  バナナ  成人の日（祝日休園） | クラッカー  いもパン |
| １３  （月） |  | | |
| １４  （火） | ごはん  すき焼き風煮  切干大根の酢の物  かぶの味噌汁  バナナ | 米  牛もも・白菜・玉葱・人参・しいたけ・しらたき・厚揚げ・白ねぎ・砂糖・みりん・酒  醤油・かつお節・昆布  切干大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口  おふ・かぶ・玉葱・えのき・わかめ・かぶの葉・味噌・昆布・煮干し  バナナ | スティックビスケット  たぬきむすび  （米・天かす・めんつゆ・もみのり） |
| １５  （水） | **★ひよこ・あひる・りす組誕生会**  バターライス  マカロニグラタン  れんこんサラダ  ミネストローネ  みかん | 米・ベーコン・玉葱・コーン・パセリ・コンソメ・塩・バター  鶏もも・玉葱・しめじ・ほうれん草・マカロニ・油・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ  塩・パン粉・ピザチーズ  れんこん・ブロッコリー・人参・酢・砂糖・薄口  豚挽肉・玉葱・人参・セロリ・エリンギ・じゃが芋・トマト缶・にんにく・塩  油・コンソメ  みかん | ルヴァン  ごまちんすこう  （小麦粉・砂糖・塩・油・ごま） |
| １６  （木） | ごはん  さばの梅煮  里芋のから揚げ  キャベツ入り豚汁  いよかん | 米  さば・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・梅干し  里芋・醤油・片栗粉・油  豚ばら・玉葱・人参・大根・キャベツ・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・生姜・味噌・かつお節昆布・ごま油  いよかん | 黒ごまビスケット  ココアホットケーキ  （ホットケーキミックス・ココア  牛乳・ヨーグルト・油  ホットケーキシロップ） |
| １７  （金） | ごはん  鶏のおろしソースがけ  ほうれん草のツナごま和え  かぼちゃの味噌汁  りんご | 米  鶏もも・酒・塩・片栗粉・油・大根・みつば・みりん・酒・薄口・かつお節・昆布  ほうれん草・もやし・人参・ツナ・すりごま・醤油  かぼちゃ・玉葱・なめこ・油揚げ・わかめ・味噌・昆布・煮干し  りんご | クラッカー  つきあげ  （さつま芋・砂糖・塩・小麦粉・油） |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 献立名 | 材料名 | おやつ |
| １８  （土） | ハヤシライス  キャベツサラダ  オレンジ | 米・豚もも・玉葱・人参・じゃが芋・ハヤシルウ・油  キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・酢・砂糖・薄口  オレンジ | ビスケット  いちごロールパン |
| ２０  （月） | ごはん  レバーのごまかりんとう  大根のそぼろ煮  じゃが芋とわかめの味噌汁  バナナ | 米  鶏レバー・片栗粉・油・砂糖・みりん・酒・醤油  大根・鶏挽肉・砂糖・酒・みりん・醤油・かつお節・昆布・片栗粉  じゃが芋・玉葱・人参・白ねぎ・わかめ・味噌・昆布・煮干し  バナナ | 黒ごまビスケット  アップルパイ  （パイシート・砂糖・レモン果汁  りんご・牛乳） |
| ２１  （火） | ごはん  チキンのトマト煮  コールスロー  冬野菜のポトフ  りんご | 米  鶏もも・塩・小麦粉・オリーブ油・酒・玉葱・人参・セロリ・トマト缶  キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・酢・塩・砂糖  ウインナー・里芋・かぶ・人参・しめじ・白ねぎ・かぶの葉・コンソメ  りんご | ビスケット  カルピス蒸しパン  （ホットケーキミックス・砂糖・油  カルピス） |
| ２２  （水） | ちゃんぽん  ゆで野菜  もやしの昆布和え  バナナ | ちゃんぽん麺・豚ばら・キャベツ・人参・ゆでたけのこ・白ねぎ・かまぼこ・チンゲン菜  油・塩・鶏がら・オイスターソース・豆乳・にんにく・ごま油  ブロッコリー・塩  もやし・きゅうり・塩昆布・ごま  バナナ | スティックビスケット  おはぎ  （米・もち米・きな粉・砂糖・塩） |
| ２３  （木） | **★うさぎ・こあら・きりん・ぞう組誕生会**  こぎつねごはん  さわらの幽庵焼き  五色和え  豆腐と白菜の味噌汁  いよかん | 米・油揚げ・人参・砂糖・みりん・酒・醤油・塩・かつお節・昆布・油  さわら・ゆず・酒・みりん・醤油  小松菜・大根・人参・コーン・ハム・醤油  豆腐・白菜・玉葱・えのき・ねぎ・味噌・昆布・煮干し  いよかん | クラッカー  スノーボール  （小麦粉・砂糖  バター・粉糖） |
| ２４  （金） | パリパリ春巻き丼  かぼちゃの甘煮  白菜のおかか和え  みかん | 米・豚挽肉・ピーマン・玉葱・人参・しいたけ・もやし・春雨・にんにく・ごま油・砂糖  塩・醤油・春巻きの皮・油  かぼちゃ・砂糖・醤油  白菜・人参・かつお節・醤油  みかん | ルヴァン  しらすゆかりおにぎり  （米・しらす干し・ゆかり・ごま） |
| ２５  （土） | 焼き豚チャーハン  具だくさん汁  オレンジ | 米・焼き豚・人参・白ねぎ・干ししいたけ・塩・鶏がら・醤油・ごま油  玉葱・えのき・さつま芋・豆腐・油揚げ・味噌・昆布・煮干し  オレンジ | 黒ごまビスケット  メロンパン |
| ２７  （月） | ごはん  鶏の西京焼き  五目きんぴら  雪見汁  みかん | 米  鶏もも・味噌・砂糖・みりん・マヨネーズ  ごぼう・人参・れんこん・しらたき・鶏挽肉・砂糖・醤油・みりん・ごま・油  豆腐・しめじ・玉葱・人参・みつば・大根・薄口・塩・かつお節・昆布  みかん | クラッカー  チーズボール  （白玉粉・牛乳・バター・砂糖  ホットケーキミックス・ピザチーズ油） |
| ２８  （火） | ごはん  たらの昆布あんかけ  白菜の酢の物  切干大根の味噌汁  バナナ | 米  たら・片栗粉・油・ねぎ・塩昆布・みりん・酒・薄口・かつお節・昆布  白菜・人参・ちくわ・かつお節・酢・砂糖・薄口  切干大根・油揚げ・玉葱・えのき・小松菜・味噌・昆布・煮干し  バナナ | ビスケット  フロランタン風トースト  （食パン・バター・砂糖・牛乳  コーンフレーク） |
| ２９  （水） | ごはん  しゅうまい  花野菜のナムル  中華スープ  りんご | 米  豚挽肉・玉葱・片栗粉・干ししいたけ・塩・生姜・醤油・砂糖・ごま油・しゅうまいの皮  コーン  ブロッコリー・カリフラワー・塩・ごま・ごま油  大根・玉葱・人参・もやし・チンゲン菜・鶏がら  りんご | ルヴァン  ツナひじきおにぎり  （米・ツナ・ひじき・砂糖・醤油） |
| ３０  （木） | さつま芋カレーライス  かみかみサラダ  高野豆腐煮  いよかん | 米・豚もも・玉葱・人参・しめじ・さつま芋・油・カレールウ  キャベツ・ほうれん草・人参・さきいか・すりごま・酢・砂糖・薄口  高野豆腐・砂糖・みりん・酒・薄口・かつお節・昆布  いよかん | スティックビスケット  クラッカーサンド  （クラッカー・いちごジャム） |
| ３１  （金） | ごはん  さけのムニエル  ジャーマンポテト  白菜スープ  バナナ | 米  さけ・塩・小麦粉・バター  じゃが芋・ベーコン・玉葱・パセリ・コンソメ・油  豆腐・白菜・人参・しいたけ・白ねぎ・わかめ・生姜・鶏がら・片栗粉  バナナ | 黒ごまビスケット  焼きそば  （焼きそば麺・豚ばら・キャベツ  もやし・焼きそばソース） |

未満児は朝おやつ・昼おやつ、以上児は給食・昼おやつ時に牛乳を飲みます

マヨネーズは卵・乳製品不使用の物を使用しています

天候等の理由により、一部献立がかわる場合もありますので、あらかじめご了承下さい