



# 1月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき出雲郷保育園

	献立名	材料名	朝おやつ (未満児のみ) 午後おやつ (未満児・以上児)
1 (水)	 <b>年始休園</b> 		
2 (木)	 <b>年始休園</b> 		
3 (金)	 <b>年始休園</b> 		
4 (土)	 <b>お弁当の日</b>  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。		ごまポッキー おやつ
6 (月)	 <b>お弁当の日</b>  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。		スティックビスケット パイ (パイシート・グラニュー糖)
7 (火)	肉味噌スパゲティー ツナ和え ゆで卵 バナナ	スパゲティー・豚挽肉・玉葱・人参・キャベツ・しそ・砂糖・みりん・味噌・醤油・片栗粉・油 大根・小松菜・もやし・醤油・砂糖・ツナ 卵・食塩 バナナ	チーズ 七草粥 (米・七草・食塩) 
8 (水)	ごはん 鶏のごま味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁 みかん	米 鶏肉・すりごま・味噌・砂糖・みりん・酒・醤油 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 肉団子・白菜・玉葱・みつば・食塩・薄口醤油 みかん	たまごボーロ もちもちドーナツ (ホットケーキ粉・白玉団子の粉・砂糖・油・牛乳・揚げ油)
9 (木)	ごはん 煮魚 納豆和え 味噌汁 オレンジ	米 さば・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 ほうれん草・人参・もやし・納豆・醤油 キャベツ・しめじ・大根・葱・味噌 オレンジ	プルーン ホットビスケット (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・生クリーム)
10 (金)	ごはん 塩から揚げ ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩麴・醤油・砂糖・こしょう・おろし生姜・おろしにんにく・片栗粉・揚げ油 ブロッコリー・カリフラワー・白菜・ゆかり 玉葱・えのき・さつまいも・みつば・味噌 バナナ	ごまポッキー 麩のラスク (麩・砂糖・無塩バター)
11 (土)	中華丼 スープ みかん	米・豚肉・玉葱・人参・青梗菜・コンソメ・薄口醤油・食塩・こしょう・片栗粉・ごま油 コーン・わかめ・玉葱・鶏がら みかん	スティックビスケット おやつ
13 (月)	 <b>成人の日 (祝日休園)</b> 		
14 (火)	キーマカレー ココロサラダ りんご チーズ (みかん)	米・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・しめじ・エリンギ・えのき・大豆・ケチャップ・ 中濃ソース・カレールウ・カレー粉・おろしにんにく・おろし生姜・油 きゅうり・大根・薄口醤油・酢・砂糖・油・すりごま りんご スティックチーズ (みかん)	スティックビスケット リッツサンド (リッツ・ブルーベリージャム)
15 (水)	ごはん さばのにんにく醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	米 さば・おろしにんにく・酒・砂糖・醤油 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 白菜・玉葱・しめじ・葱・味噌 オレンジ	プルーン お好み揚げ (小麦粉・キャベツ・葱・豚肉・卵・お好みソース・揚げ油)
16 (木)	★誕生会 エビピラフ 野菜オムレツ サラダ スープ みかん	米・えび・ベーコン・バター・コンソメ・食塩・こしょう・パセリ 卵・マヨネーズ・牛乳・食塩・玉葱・しめじ・ほうれん草・ピザチーズ・ケチャップ キャベツ・もやし・人参・薄口醤油・酢・砂糖・かつお節・油 大根・コーン・椎茸・パセリ・コンソメ みかん	たまごボーロ りんごのケーキ (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・りんご)
17 (金)	ごはん 揚げ出し豆腐 ごま和え 味噌汁 バナナ	米 豆腐・片栗粉・揚げ油・豚挽肉・葱・おろし生姜・酒・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 春菊・ちくわ・大根・すりごま・醤油 白菜・玉葱・えのき・みつば・味噌 バナナ	チーズ のりせんべい (ぎょうざの皮・かつお節・焼きのり・コーン・マヨネーズ・醤油)

	献立名	材料名	朝おやつ(未満児のみ) 午後おやつ(未満児・以上児)
18 (土)	生姜ごはん 和え物 豚汁 オレンジ	米・生姜・油揚げ・ひじき・酒・みりん・砂糖・薄口醤油 白菜・人参・きゅうり・醤油・かつお節 豚肉・人参・玉葱・しめじ・葱・味噌 オレンジ	ごまポッキー おやつ
20 (月)	ごはん すき焼き ブロッコリーの昆布和え 味噌汁 オレンジ	米 牛肉・玉葱・人参・しらたき・白葱・醤油・砂糖・酒・油 ブロッコリー・カリフラワー・人参・塩昆布・ごま油 卵・さつまいも・椎茸・葱・ごま油・味噌 オレンジ	たまごボーロ 豆乳蒸しパン (ホットケーキ粉・調製豆乳・レーズン)
21 (火)	ねぎ塩豚丼 酢の物 味噌汁 バナナ	米・豚肉・白葱・玉葱・人参・キャベツ・酒・醤油・鶏がら・レモン果汁・片栗粉・ごま油 大根・きゅうり・わかめ・酢・砂糖・薄口醤油・すりごま 人参・油揚げ・えのき・みつば・味噌 バナナ	チーズ マカロニきなこ (マカロニ・きなこ・砂糖・食塩)
22 (水)	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麹・おろし生姜・おろしにんにく・酒・醤油・砂糖・こしょう 高野豆腐・干し椎茸・人参・みつば・玉葱・酒・みりん・砂糖・薄口醤油・食塩 白菜・しめじ・大根・葱・味噌 オレンジ	プルーン 大学芋 (さつまいも・黒ごま・砂糖・醤油・揚げ油)
23 (木)	豆乳かぼちゃパン 鮭のクリームシチュー サラダ ウインナー みかん	豆乳かぼちゃパン 鮭・玉葱・人参・しめじ・じゃがいも・コーン・シチュールー・パセリ キャベツ・もやし・ごぼう・すりごま・薄口醤油・酢・砂糖・油 ウインナー みかん	スティックビスケット ツナしそおにぎり (米・ツナ・しそ・ごま・醤油・砂糖・みりん) 
24 (金)	ごはん レバーのかりんとう もみのり和え りんご 味噌汁 (オレンジ)	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・みりん・砂糖・ごま ほうれん草・人参・切干大根・もみのり・醤油 大根・ごぼう・もやし・葱・味噌 (オレンジ)	ごまポッキー ほろほろクッキー (小麦粉・コーンスターチ・砂糖・無塩バター・粉糖)
25 (土)	肉うどん 和え物 みかん	ゆでうどん・豚肉・油揚げ・玉葱・しめじ・人参・葱・薄口醤油・醤油・食塩・酒・砂糖・みりん 大根・もやし・キャベツ・すりごま・醤油 みかん	スティックビスケット おやつ
27 (月)	炊き込みごはん 厚揚げの味噌炒め おなか和え すまし汁 バナナ	米・鶏肉・人参・ひじき・酒・砂糖・醤油・みりん・薄口醤油 豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン・砂糖・味噌・醤油・油 白菜・もやし・大根・醤油・砂糖・かつお節 キャベツ・しめじ・豆腐・みつば・食塩・薄口醤油 バナナ	チーズ ぶどうゼリー
28 (火)	ごはん 豚肉のマヨポン炒め かみかみサラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚バラ肉・キャベツ・椎茸・しめじ・玉葱・油・酒・醤油・マヨネーズ・ポン酢 小松菜・切干大根・さきいか・薄口醤油・ごま油・酢・砂糖 玉葱・人参・大根・葱・味噌 オレンジ	ごまポッキー クリームチーズトースト (食パン・りんご・クリームチーズ・グラニュー糖)
29 (水)	ごはん 梅しそつくね きんぴらごぼう 味噌汁 みかん	米 鶏挽肉・玉葱・梅干し・しそ・片栗粉・酒・醤油・砂糖 ごぼう・人参・しらたき・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま かぼちゃ・えのき・キャベツ・みつば・味噌 みかん	たまごボーロ 豆腐のカップケーキ (卵・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・バター・砂糖)
30 (木)	ごはん 中華チキン 中華きゅうり スープ バナナ	米 鶏肉・おろし生姜・おろしにんにく・みりん・酒・醤油・ごま油・玉葱 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・食塩・かつお節 肉団子・人参・もやし・にら・ごま油・鶏がら バナナ	プルーン うどんかりんとう (ゆでうどん・小麦粉・揚げ油・粉糖)
31 (金)	ごはん 魚のケチャップソース なめたけ和え 味噌汁 みかん	米 かれい・片栗粉・揚げ油・ケチャップ・砂糖・醤油 ほうれん草・人参・切干大根・なめたけ・醤油 ごぼう・玉葱・じゃがいも・葱・味噌 みかん	スティックビスケット 抹茶ボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・抹茶)

※未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつの時に牛乳を提供しています。  
※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、あらかじめご了承下さい。

※果物がりんごの日はうめ・れんぼぼ組は( )内の果物を提供します。