



1月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (水)		 年始休園 	
2 (木)			
3 (金)			
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。	おせんべい おやつパン
6 (月)			リッツ クラッカーサンド (クラッカー・マーマレード)
7 (火)	ごはん ブリの味噌照り焼き 和え物 かぶら汁 バナナ	米 ブリ・おろし生姜・味噌・砂糖・みりん・酒 キャベツ・切干大根・ツナ・醤油 かぶ・かぶの葉・豆腐・塩・薄口・油 バナナ	干し芋 七草粥 (米・七草・塩) 
8 (水)	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ れんこんのきんぴら 味噌汁 みかん	米 鶏肉・酒・塩・鶏がらスープの素・片栗粉・揚げ油 れんこん・人参・糸こんにゃく・醤油・砂糖・みりん・いりごま・ごま油 麩・玉葱・キャベツ・カットわかめ・味噌 みかん	クラッカー メロンパントースト (食パン・ホットケーキミックス・牛乳・無塩バター・グラニュー糖)
9 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 おかか和え 豚汁 りんご	米 豚挽肉・油・高野豆腐・みつば・人参・干し椎茸・薄口・みりん・酒・砂糖・塩 白菜・きゅうり・もやし・コーン・醤油・かつお節 豚肉・油・里芋・油揚げ・えのき・ごぼう・味噌 りんご	ビスケット 紅白蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・油・いちごパウダー)
10 (金)	ごはん 松風焼き 煮浸し すまし汁 バナナ	米 鶏挽肉・豆腐・玉葱・干し椎茸・パン粉・酒・味噌・砂糖・いりごま 小松菜・切干大根・油揚げ・みりん・醤油・薄口 鶏肉・人参・玉葱・しめじ・葱・薄口・塩・油 バナナ	ステックビスケット  干支クッキー (小麦粉・豆乳・無塩バター・砂糖・抹茶・ココア・粉糖)
11 (土)	洋風炊き込みごはん ハンバーガースープ オレンジ	米・鶏肉・コーン・エリンギ・しめじ・鶏がらスープの素・塩 豚挽肉・油・じゃが芋・人参・玉葱・マカロニ・鶏がらスープの素・塩・こしょう オレンジ	おせんべい おやつパン
13 (月)	 成人の日 		
14 (火)	ごはん 卵焼き 和え物 味噌汁 りんご	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・塩・薄口・みりん・砂糖 ブロッコリー・人参・きゅうり・ツナ・いりごま・酢・砂糖・醤油 舞茸・白菜・油揚げ・葱・味噌 りんご	クラッカー リングドーナツ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・無塩バター・絹ごし豆腐・揚げ油)
15 (水)	ごはん カレイのオーロラソース サラダ スープ バナナ	米 カレイ・片栗粉・揚げ油・マヨネーズ・ケチャップ 小松菜・もやし・ちくわ・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 豚挽肉・油・キャベツ・えのき・コーン・鶏がらスープの素 バナナ	リッツ スイートポテトパイ (パイシート・さつまいも・豆乳・砂糖・塩)
16 (木)	大根ごはん 豆腐ハンバーグ ささみの和え物 味噌汁 みかん	米・大根・小松菜・塩っぺ・いりごま・塩 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉・しそ・砂糖・醤油・みりん 鶏ささみ・塩・酒・きゅうり・コーン・醤油・砂糖 かぼちゃ・椎茸・厚揚げ・みつば・味噌 みかん	干し芋 じゃことじゃが芋の甘辛煮 (じゃが芋・片栗粉・しらす干し・揚げ油・砂糖・みりん・醤油・いりごま)
17 (金)	ごはん 鶏肉の塩麩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩麩・砂糖・おろしにんにく・おろし生姜・酒 ひじき・油揚げ・人参・醤油・砂糖・油・酒・みりん 豆腐・キャベツ・玉葱・かぶ・味噌 バナナ	おせんべい ゼリー

	献立名	材料名	おやつ
18 (土)	きんぴらごはん 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・ごま油・ごぼう・人参・醤油・みりん 鶏肉・じゃが芋・人参・白菜・葱・味噌・油 オレンジ	スティックビスケット おやつパン
20 (月)	野菜ラーメン 中華きゅうり 青のりポテト りんご	中華麺・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・もやし・葱・鶏がらスープの素・塩・ ごま油・味噌・こしょう・おろしにんにく・おろし生姜 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・かつお節 じゃが芋・塩・青のり・油 りんご	リッツ  おかずマフィン (ホットケーキミックス・油・豆乳・ コーン・ハム・玉葱・マヨネーズ・ ケチャップ)
21 (火)	かぶの和風あんかけ丼 和え物 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・かぶ・かぶの葉・人参・しめじ・醤油・みりん・塩・こしょう・片栗粉・油 もやし・白菜・コーン・砂糖・醤油 油揚げ・さつま芋・椎茸・キャベツ・葱・味噌 バナナ	クラッカー マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
22 (水)	チキンピラフ サクサクチキン ごぼうサラダ スープ みかん	米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・パセリ・鶏がらスープの素・バター・塩・ こしょう 鶏肉・マヨネーズ・酒・塩・醤油・こしょう・コーンフレーク ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・酢・薄口・砂糖・油・いりごま 春雨・しめじ・たけのこ・青梗菜・鶏がらスープの素 みかん	おせんべい もちもちココアパン (白玉粉・ココア・砂糖・油・豆乳)
23 (木)	豆乳ほうれん草丸パン 鮭のムニエル サラダ スープ バナナ	豆乳ほうれん草丸パン 鮭・塩・小麦粉・バター・パセリ ブロッコリー・カリフラワー・マヨネーズ・醤油 鶏肉・人参・キャベツ・じゃが芋・鶏がらスープの素・油 バナナ	ビスケット おにぎり (米・ひじき・豚挽肉・生姜・酒・ みりん・砂糖・薄口・油)
24 (金)	ごはん 鶏と豆腐の落とし揚げ 納豆和え 味噌汁 りんご	米 豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・いりごま・片栗粉・酒・みりん・薄口・揚げ油 ほうれん草・もやし・納豆・醤油・もみのり なめこ・白菜・玉葱・油揚げ・味噌 りんご	干し芋 チヂミ (豚挽肉・ごま油・ニラ・人参・玉葱・ 小麦粉・片栗粉・お好みソース)
25 (土)	ごぼうの混ぜご飯 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・砂糖・酒・塩・油 しめじ・豆腐・大根・葱・味噌 オレンジ	おせんべい おやつパン
27 (月)	ごはん 鶏肉とじゃが芋の 味噌マヨ焼き なめたけ和え すまし汁 バナナ	米 鶏肉・じゃが芋・味噌・マヨネーズ・砂糖・醤油 小松菜・もやし・なめたけ・醤油 人参・舞茸・玉葱・みつば・薄口・塩 バナナ	ビスケット  ホットアップルケーキ (小麦粉・無塩バター・砂糖・卵・ りんご)
28 (火)	ごはん レバーのケチャップ煮 ゆかり和え 味噌汁 りんご	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・ケチャップ キャベツ・人参・切干大根・ゆかり 大根・しめじ・白菜・葱・味噌 りんご	干し芋 カレー焼きおにぎり (米・豚挽肉・カレー粉・塩・ 鶏がらスープの素・ピザチーズ・パセリ)
29 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 梅和え すまし汁 バナナ	米 鯖・生姜・酒・醤油・みりん・砂糖・味噌 れんこん・大根・ちくわ・ひじき・かつお節・梅干し・醤油・砂糖 豆腐・かぶ・椎茸・みつば・薄口・塩 バナナ	スティックビスケット 抹茶ミルクくずもち (片栗粉・抹茶・豆乳・砂糖・きな粉・ 塩)
30 (木)	ごはん 厚揚げと豚肉の とろとろ炒め 酢の物 味噌汁 みかん	米 豚肉・油・厚揚げ・白菜・なめこ・人参・酒・中華だしの素・薄口・砂糖・片栗粉 きゅうり・かぶ・カットわかめ・酢・砂糖・薄口・いりごま さつま芋・玉葱・えのき・みつば・味噌 みかん	クラッカー 紅茶ボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・紅茶)
31 (金)	チキンカレーライス スティックサラダ チーズ りんご	米・鶏肉・油・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・カレールウ きゅうり・大根・酢・薄口・砂糖・ごま油・すりごま スティックチーズ りんご	おせんべい かぼちゃの餃子パイ (かぼちゃ・砂糖・豆乳生クリーム・ 餃子の皮)

★緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみてくださいね。

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