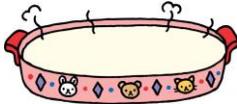


1月 献立表

月	火	水	木	金	土	
  		1 冬季休園	2 冬季休園	3 冬季休園	4 豚汁うどん 豚肉・切干大根・玉ねぎ・白ねぎ・人参・乾麺・三温糖・みりん・みそ・しょうゆ・塩・油 しらす和え キャベツ・わかめ・コーン・ちりめんじゃこ・しょうゆ おにぎり チーズ かつお・しょうゆ	
		6 里芋ごはん 豚ミンチ・里芋・ねぎ・ごま・三温糖・しょうゆ ぶりの照り焼き ぶり・酒・みりん・しょうゆ・塩麹 紅白なます 大根・金時人参・柚子・すし酢・塩 清汁 ほうれん草・白菜・しょうゆ・塩	7 豚肉の生姜焼き 豚肉・しめじ・玉ねぎ・生姜・みりん・しょうゆ・油 じゃこ炒め れんこん・人参・ちりめんじゃこ・三温糖・しょうゆ・ごま油 黒豆ポテトサラダ 黒豆・さつまいも・じゃがいも・水菜・マヨレ・塩麹・塩 七草汁 七草・油揚げ・みそ	8 鶏肉の柚庵焼き 鶏もも肉・柚子・酒・三温糖・しょうゆ ごぼうのごま煮 ごぼう・人参・酢・みりん・しょうゆ・ごま油 ツナ和え ブロッコリー・カリフラワー・コーン・ツナ・しょうゆ 清汁 キャベツ・白ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩	9 たいよう お弁当 白身魚のバター醤油焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・バター・片栗粉 マカロニのケチャップ炒め マカロニ・玉ねぎ・エリンギ・三温糖・バルサミコ酢・ケチャップ・しょうゆ・オリーブ油 かぶのかつお和え かぶ・小松菜・人参・かつお・しょうゆ みそ汁 里芋・もやし・みそ	10 松風焼き 鶏ミンチ・豆腐・ごぼう・玉ねぎ・パン粉・ごま・みそ・三温糖・しょうゆ・塩 ひじきの炒め煮 ひじき・つきこんにやく・人参・三温糖・しょうゆ・油 ゆかりサラダ ほうれん草・白菜・人参・しょうゆ・ゆかり粉・マヨレ 清汁 さつまいも・えのき・ねぎ・しょうゆ・塩
13 成人の日	14 食パン 牛乳 食パン・ジャム	15 黒糖ビスケット りんご 牛乳 小麦粉・黒砂糖・塩・油・豆乳	16 きつねおにぎり みかん チーズ 油揚げ・三温糖・みりん・しょうゆ	17 そら お弁当 トックぜんざい 牛乳 ゆであずき缶・トック・三温糖・塩	18 おにぎり りんご ゆかり粉	
	20 ハリハリわかめごはん わかめ・切干大根・人参・みりん・しょうゆ 鯖のねぎ生姜焼き 鯖・生姜・ねぎ・酒・みりん・しょうゆ マヨドレ和え ほうれん草・もやし・人参・マヨドレ・しょうゆ 清汁 キャベツ・なめこ・しょうゆ・塩	21 かせ 1グループ お弁当 手羽中の南部焼き 鶏手羽中・酒・みりん・しょうゆ・ごま・黒ごま 甘辛炒め ごぼう・つきこんにやく・しめじ・三温糖・しょうゆ・ごま油 磯辺和え チンゲン菜・白菜・人参・焼きのり・しょうゆ みそ汁 もずく・玉ねぎ・麩・みそ	22 お泊り保育 さわらの西京焼き さわら・白みそ・塩麹・酒・みりん・しょうゆ かぶの梅風味煮 かぶ・人参・みりん・しょうゆ・梅肉 おなかマヨ和え 小松菜・キャベツ・コーン・かつお・マヨレ・しょうゆ 清汁 豆腐・玉ねぎ・とろろ昆布・しょうゆ・塩	23 お泊り保育 手羽元の黒酢煮 鶏手羽元・生姜・黒酢・三温糖・しょうゆ 焼きさつまいも さつまいも・塩・油 ナムル ほうれん草・玉ねぎ・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油 かす汁 大根・板こんにやく・人参・ちくわ・ねぎ・酒粕・みそ	24 お誕生会 白身魚のみそマヨ焼き 白身魚・みりん・みそ・マヨレ・しょうゆ ミートポテト じゃがいも・豚ミンチ・玉ねぎ・ホールトマト・三温糖・しょうゆ・オリーブ油 ブロッコリーのさっぱり和え ブロッコリー・えのき・すし酢・酢・しょうゆ スープ れんこん・もやし・人参・しょうゆ・塩・コンソメ	25 ちゃんごうどん 豚肉・白菜・白ねぎ・大根・人参・乾麺・塩麹・三温糖・みりん・しょうゆ・塩 ツナサラダ 水菜・玉ねぎ・コーン・ツナ・しょうゆ
	26 みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	27 米粉蒸しパン りんご 牛乳 米粉・BP・三温糖・油・豆乳・いちごジャム	28 鮭おにぎり みかん チーズ 鮭フレーク・ごま	29 ブラウニー 牛乳 小麦粉・片栗粉・BP・ココア・油・豆腐・三温糖	30 おにぎり りんご かつお・しょうゆ	
27 れんこんごはん れんこん・ツナ・コーン・みりん・しょうゆ・ごま油 鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・塩麹・みりん・しょうゆ・青のり ごまマヨ和え ほうれん草・春菊・えのき・人参・ごま・マヨレ・しょうゆ 清汁 大根・わかめ・豆腐・しょうゆ・塩	28 かせ 2グループ お弁当 豚肉のしぐれ煮 豚肉・しめじ・つきこんにやく・生姜・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 厚揚げ煮 厚揚げ・人参・三温糖・しょうゆ 酢の物 小松菜・白菜・人参・すし酢・酢・しょうゆ みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・みそ	29 おからクッキー りんご 牛乳 おから・油・小麦粉・BP・塩・三温糖・豆乳	30 みそおにぎり いよかん チーズ 米・もち米・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・青のり	31 スイートポテトケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・酢・塩・油・豆乳・さつまいも・牛乳・バター	<p>《クッキング》</p> <p>17日…かせ 21日…そら 28日…たいよう</p> 	
29 鮭の照り焼き 鮭・酒・みりん・しょうゆ 春雨の麻婆炒め 春雨・豚ミンチ・ニラ・もやし・酒・三温糖・しょうゆ・油 ボン酢和え チンゲン菜・玉ねぎ・人参・かぼす果汁・しょうゆ 清汁 キャベツ・かぶ・しょうゆ・塩	30 豚肉のトマト煮 豚肉・大豆・エリンギ・ホールトマト・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・オリーブ油 ブロッコリー炒め ブロッコリー・コーン・三温糖・しょうゆ・油 あっさりポテトサラダ じゃがいも・水菜・人参・三温糖・酢・塩・油 スープ ごぼう・白菜・しょうゆ・塩・コンソメ	31 白身魚の香り焼き 白身魚・生姜・塩麹・みりん・しょうゆ・ごま油・片栗粉 大根と油揚げの煮物 大根・油揚げ・人参・三温糖・みりん・しょうゆ 梅肉和え 小松菜・もやし・わかめ・梅肉・しょうゆ みそ汁 里芋・れんこん・白ねぎ・みそ	31 おにぎり いよかん チーズ ちりめんじゃこ・大根葉・しょうゆ・ごま油	31 シナモンスコーン 牛乳 小麦粉・シナモン・BP・三温糖・塩・豆乳・油		

乳児の朝おやつ

月 牛乳・せんべい
火 牛乳・クラッカー
水 牛乳・野菜バー
木 牛乳・せんべい
金 牛乳・クラッカー
土 牛乳・せんべい

