



# 1月献立表

月	火	水	木	金	土
<p>◆未満児(ごはんとおかず) 300Kcalを基準</p> <p>◆3歳・4歳・5歳(ごはん110g 持参するとして) 360~440Kcalを基準</p> <p>※( )は未満児(3号園児)の主食です。 1・2号園児は主食を持ってきて下さい。 土曜日も2号園児は主食を持ってきて下さい。</p> <p>注) ☆印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。</p>		1	2	3	4
<p><b>6(白ごはん) ☆</b></p> <p>・和風ポトフ</p> <p>・果物</p> <p>★大根・白ねぎ・鶏もも</p> <p>・人参・白菜・ブロッコリー</p> <p>・パイエルン・ウイニー</p> <p>・しょうゆ・砂糖・みりん</p> <p>・だし・油</p>	<p><b>7(七草がゆ) ☆</b></p> <p>・家常豆腐</p> <p>・肉しゅうまい</p> <p>★人参・小松菜・大根</p> <p>・かまぼこ</p> <p>★厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・干しいたけ・玉葱・えのき・土生姜・片栗粉・砂糖・醤油・オイスターソース・ウェイパー・油</p> <p>★肉しゅうまい</p>	<p><b>8(白ごはん)</b></p> <p>・さけの利久焼き</p> <p>・煮しめ</p> <p>・黒豆の甘煮</p> <p>★さけ・ごま・醤油・砂糖・みりん</p> <p>★鶏もも・れんこん・こんにやく・ごぼう・里芋・人参・大根・生しいたけ・グリーンピース・ちくわ・砂糖・醤油・だし・みりん・ごま油</p> <p>★黒豆・砂糖・醤油</p> <p>・タンサン</p>	<p><b>9(白ごはん)</b></p> <p>・高野豆腐のみそ煮込み</p> <p>・青菜の磯辺和え</p> <p>★高野豆腐・かまぼこ</p> <p>・人参・鶏ムネ・卵・生しいたけ・えのき・白葱・白菜</p> <p>・赤味噌・砂糖・醤油・塩</p> <p>・だし・油</p> <p>★小松菜・きざみのり</p> <p>・ごま・醤油</p>	<p><b>10(菜飯)</b></p> <p>・赤魚の煮付け</p> <p>・あらめの煮物</p> <p>★赤魚・土生姜・醤油</p> <p>・砂糖・みりん</p> <p>★あらめ・人参・山東菜</p> <p>・ちくわ・油揚げ・糸こんにやく・玉葱・鶏ムネ・しょうゆ・砂糖・だし・油</p>	<p><b>11(白ごはん) ☆</b></p> <p>・鶏すき煮</p> <p>・果物</p> <p>★鶏もも・玉葱・白菜・えのき・人参・生しいたけ・ささがき・ごぼう・白葱・焼豆腐</p> <p>・砂糖・醤油・みりん・だし</p>
<p>13</p> <p>成人の日</p>	<p><b>14(白ごはん)</b></p> <p>・鮭のカレームニエル</p> <p>・コールスローサラダ</p> <p>★さけ・塩こしょう・小麦粉</p> <p>・カレー粉・油・塩</p> <p>★人参・キャベツ・きゅうり</p> <p>・玉葱・コーン缶・ハム・マヨネーズ・レモン果汁・砂糖</p> <p>・酢</p>	<p><b>15(白ごはん)</b></p> <p>・さわらの香味焼き</p> <p>・五目煮豆</p> <p>★さわら・白葱・土生姜</p> <p>・にんにく・醤油・片栗粉</p> <p>・油</p> <p>★干大豆・人参・大根・ごぼう・ちくわ・ひじき・こんにやく・いんげん・しょうゆ</p> <p>・砂糖・みりん・だし・油</p>	<p><b>16(白ごはん)</b></p> <p>・ハンバーグ</p> <p>・野菜のおかか和え</p> <p>★合ミンチ・豆腐・玉葱・卵</p> <p>・パン粉・片栗粉・ケチャップ</p> <p>・ソース・砂糖・油・ホールトマト</p> <p>★きゅうり・人参・キャベツ</p> <p>・もやし・花かつお・春雨</p> <p>・ごま・醤油・砂糖・酢</p>	<p><b>17(白ごはん)</b></p> <p>・ビーフシチュー</p> <p>・果物</p> <p>★牛肉・玉葱・人参・じゃがいも・しめじ・ブロッコリー</p> <p>・粒コーン・ゆで大豆・ビーフシチューの素・スキムミルク・油</p>	<p><b>18(白ごはん) ☆</b></p> <p>・牛肉と野菜の炒め物</p> <p>・果物</p> <p>★牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・油・りんごJ・みそ・ごま油</p>
<p><b>20(白ごはん)</b></p> <p>・カレーシチュー</p> <p>・フレンチサラダ</p> <p>★豚肉・じゃが芋・玉葱</p> <p>・人参・パイン缶・トマトJ</p> <p>・ホールトマト・ゆで大豆</p> <p>・グリーンピース・カレールー</p> <p>・スキムミルク・油</p> <p>★キャベツ・きゅうり・コーン缶・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油</p>	<p><b>21(白ごはん)</b></p> <p>・麻婆豆腐</p> <p>・青菜の塩こぼ和え</p> <p>★豆腐・合ミンチ・人参</p> <p>・えのき・青梗菜・玉葱・干しいたけ・土生姜・にんにく・ウェイパー・豆板醤・甜麵醬・醤油・みりん・油</p> <p>・ケチャップ・片栗粉</p> <p>★小松菜・パプリカ・ちりめん・塩昆布・ごま</p>	<p><b>22(のりご飯)</b></p> <p>・千種焼き</p> <p>・切干大根の炒り煮</p> <p>★卵・人参・玉葱・牛ミンチ</p> <p>・えのき・葱・生しいたけ・しょうゆ・砂糖・だし・油</p> <p>★切干大根・人参・ひじき</p> <p>・生しいたけ・山東菜・板糸こんにやく・しょうゆ・砂糖</p> <p>・油・だし・みりん</p>	<p><b>23(白ごはん)</b></p> <p>・さばのおろし煮</p> <p>・根菜のごまマヨサラダ</p> <p>・果物</p> <p>★さば・小麦粉・油・砂糖</p> <p>・醤油・みりん・生姜・大根</p> <p>★れんこん・ごぼう・きゅうり・人参・もやし・ごま・しょうゆ・酢・マヨネーズ</p>	<p><b>24(白ごはん)</b></p> <p>・鶏肉とカリフラワーの中華煮</p> <p>・大豆とじゃこの揚げ煮</p> <p>★鶏もも・カリフラワー・ベーコン・人参・大根・白ねぎ・白菜・だし・しょうゆ・砂糖・塩・ウェイパー・ごま油</p> <p>★ゆで大豆・ちりめん・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・油</p>	<p><b>25(白ごはん) ☆</b></p> <p>・野菜の中華煮</p> <p>・果物</p> <p>★豚肉・玉葱・人参・白菜</p> <p>・えのき・ピーマン・生しいたけ・白葱・醤油・砂糖・ウェイパー・塩・片栗粉・油</p>
<p><b>27(白ごはん)</b></p> <p>・鮭のてり焼き</p> <p>・炒り卵の花</p> <p>★さけ・しょうゆ・みりん</p> <p>・砂糖</p> <p>★おから・鶏ムネ・人参</p> <p>・ひじき・葱・油揚げ・板糸こんにやく・生しいたけ</p> <p>・長芋・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油</p>	<p><b>28(ゆかりご飯)</b></p> <p>・えびフライ</p> <p>・海藻サラダ</p> <p>★えび・塩こしょう・小麦粉</p> <p>・パン粉・油</p> <p>★もずく・きゅうり・人参・春雨</p> <p>・干わかめ・かに・かま・もやし・ごま・醤油・砂糖・酢</p>	<p><b>29(白ごはん)</b></p> <p>・チャブチエ</p> <p>・肉しゅうまい</p> <p>★春雨・人参・玉葱・にら</p> <p>・ピーマン・パプリカ・牛肉</p> <p>・ごま・しょうゆ・砂糖・塩</p> <p>・油・ごま油・オイスターソース・甜麵醬</p> <p>★肉しゅうまい</p>	<p><b>30(白ごはん)</b></p> <p>・豆腐の中華煮</p> <p>・金時豆の甘煮</p> <p>★豆腐・鶏ももミンチ・人参・玉葱・白葱・ささがき・ごぼう・干しいたけ・えのき</p> <p>・青梗菜・土生姜・ウェイパー</p> <p>・しょうゆ・砂糖・塩・油</p> <p>★金時豆・砂糖・醤油・塩</p>	<p><b>31(白ごはん)</b></p> <p>・ポークビーンズ</p> <p>・人参とツナのサラダ</p> <p>★干大豆・豚肉・玉葱・人参</p> <p>・ちくわ・じゃが芋・ひじき・グリーンピース・コンソメ</p> <p>・トマトJ・ケチャップ・油</p> <p>★人参・きゅうり・ツナ缶</p> <p>・酢・しょうゆ・油・ごま</p>	 