

2019年 1月

予定献立表

| 月 | | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|--|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 胚芽ご飯 鶏の味噌風味焼 豆腐ちゃんぶるー きのこの味噌汁 せんべい 保育園ミルク バナナ |
| 7 | 三色丼 もずくの和え物 コーソンのスープ 型抜きチーズ ごまラスク 保育園ミルク | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ひじき炒め そつめん汁 果物 田芋蒸しパン 保育園ミルク | ハヤシライス 温野菜サラダ 豆腐とわかめの清し汁 鉄ゼリー リックラッカー(3枚) 豆乳 | 胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き ほうれん草とコーン炒め 冬瓜スープ 果物 野菜プリッツ(手作り) むぎちゃ | ロールパン(40g) 鮭のグラタン 白菜サラダ 島人参のコンソメスープ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ | きのご飯 ゆし豆腐 野菜チャンプルー 果物 やきいも 保育園ミルク | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 成人の日 | 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 拌三絲 はんぺんときのこのすまし汁 スコーン 豆乳 | 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ きんぴら炒め 玉葱とえのぎのみそ汁 人参ロールパン 保育園ミルク 果物 | おべんとう ハニーケーキ 保育園ミルク | 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト カダバージュース むぎちゃ | 五目ご飯 高野豆腐の清し汁 ごま和え(小松菜) 果物 五穀かりんとう 保育園ミルク ブルーン | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| 胚芽ご飯 麻婆豆腐 キャベツサラダ 麩とエビの清し汁 きなこトースト 保育園ミルク | 胚芽ご飯 魚の照焼 レンコンと豚肉の炒め煮 じゃが芋の味噌汁 ぜんざい(金時豆) 果物 | 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット からし菜炒め 豆苗の味噌汁 紫芋チップ 保育園ミルク 果物 | 胚芽ご飯 鮭と野菜のホイル焼き 春雨ナムル けんちん汁 大学芋 保育園ミルク | スパゲティーミートソース ジャーマンポテト コーンスープ 鮭おにぎり むぎちゃ | さかなそぼろご飯 肉じゃが 小松菜と油揚げの味噌汁 はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| タコライス わかめスープ 春雨ナムル 果物 ちんすこう(黒ごま) ブルーン むぎちゃ | 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 大根と鶏の炒め煮 かき卵汁 黒糖くずもち 保育園ミルク | 胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ 人参しりしりー もずくと竹輪の清し汁 ココアスティック 味付けいりこ 豆乳 | 胚芽ご飯 豚生姜焼き くーぶいりちー ほうれん草の味噌汁 ぼーぼー 保育園ミルク | | | |

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 1月

| 日付 | 曜 | 材料と体内での主なはたらき | | |
|----|---|--|--|---|
| | | 血や肉となる食べ物 | 力や熱となる食物 | 体の調子を整える食物 |
| 1 | 火 | | | |
| 2 | 水 | | | |
| 3 | 木 | | | |
| 4 | 金 | 豚ヒレ肉 豚肩ロース かまぼこ ｲｸﾀﾞ ｲﾙﾐ味噌 味付けいりこ 保育園ミルク | 精白米 本みりん 胡麻 三温糖 タヂャｰﾌｧﾙ- | 干椎茸 ｺﾞｷﾞｰ 人参 ねぎ 大根 胡瓜 梅干 こんにゃく みかん |
| 5 | 土 | 鶏ヒレ肉 沖縄豆腐 ｸﾞﾗﾝ 味噌 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 炒め油 Nアンパンマンのソフトせんべい | ｲﾉﾝ もやし 人参 玉葱 ｷﾞｰ ｼﾐｼﾞ えのき 乾燥わかめ 果物 |
| 6 | 日 | | | |
| 7 | 月 | 鶏挽肉 卵 型抜きチーズ 保育園ミルク | 精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 有塩バター | 生姜 小松菜 もずく 胡瓜 ｲﾉﾝ汁 ｺﾞ ｺｰﾝ 乾燥わかめ |
| 8 | 火 | 鯖 沖縄豆腐 麩 油揚げ 大豆水煮 卵 普通牛乳 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 ｸﾞﾗﾝ油 そうめん 田芋 薄力粉 | 玉葱 人参 干しひじき ｷﾞｰ ｼﾗﾀｷ 干椎茸 ｺﾞ ｼﾐｼﾞ みつ葉 果物 |
| 9 | 水 | 鶏ヒレ肉 絹ごし豆腐 豆乳 | 精白米 薄力粉 無塩バター ﾏﾝｽﾞ 鉄ゼリー リｯｸﾗｯｸ- | 玉葱 人参 しめじ ｲﾘﾝ ｸﾞｰ ｲﾌﾞﾈ ｶﾌﾌｰ ｸﾞﾛｯｺﾘｰ 西洋南瓜 乾燥わかめ ねぎ |
| 10 | 木 | 鶏ヒレ肉 味噌 ﾎｰﾝ | 胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 サラダ油 片栗粉 薄力粉 有塩バター 白ごま | ｲﾉﾝ草 ｺｰﾝ 白菜 玉葱 冬瓜 人参 ねぎ 果物 ﾎﾞﾚ |
| 11 | 金 | 鮭 普通牛乳 ﾋﾞﾞﾞ用ﾌﾞｰ かに風味かまぼこ ｸﾞﾗﾝ 味噌 | ﾎｰﾝ油 薄力粉 有塩バター ﾐﾃﾞｰﾌﾞ油 じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 | 玉葱 しめじ 白菜 ﾎﾞﾚ ｼﾝ 島にんじん 人参 焼きのり |
| 12 | 土 | 鶏ヒレ肉 ゆし豆腐 味噌 豚ヒレ肉 保育園ミルク | 精白米 本みりん ｸﾞﾗﾝ油 焼き芋 | しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば ねぎ ｷﾞｰ ﾋﾞｰ 玉葱 生椎茸 果物 |
| 13 | 日 | | | |
| 14 | 月 | | | |
| 15 | 火 | 鯖 赤味噌 はんぺん 調製豆乳 豆乳 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 春雨 白ごま ごま油 ライ麦・全粒粉 薄力粉 なたね油 | 生姜 胡瓜 もやし 人参 もずく しめじ まいたけ みつ葉 ﾎｰﾝ |
| 16 | 水 | 鯖 卵 煮干 味噌 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 なたね油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 人参ロールパン | 青のり ｺﾞｷﾞｰ 人参 ｼﾗﾀｷ ｺﾞ 玉葱 えのき ねぎ 果物 |
| 17 | 木 | 卵 保育園ミルク | 薄力粉 ｸﾞﾗﾝ-糖 ﾎﾞﾚ 無塩バター | |
| 18 | 金 | ソーキ かまぼこ 木綿豆腐 固形ｺﾞｰﾙﾄﾞ 豚肩ロース | 沖縄そば 本みりん 三温糖 すり胡麻 精白米 | 昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ ｲﾉﾝ草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 ｸﾞﾗﾝ |
| 19 | 土 | 鶏ヒレ肉 油揚げ 凍り豆腐 保育園ミルク | 精白米 ごま油 本みりん 炒り胡麻 三温糖 五穀かりんとう | 人参 ゆで筍 ねぎ えのき 小松菜 もやし 果物 ﾎｰﾝ |
| 20 | 日 | | | |
| 21 | 月 | 沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 麩 きな粉 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ﾐﾃﾞｰﾌﾞ油 有塩バター | 長ねぎ ｺﾞ 人参 生姜 にんにく ｷﾞｰ 胡瓜 人参 ねぎ えのき |
| 22 | 火 | 赤魚 豚ヒレ肉 味噌 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ｸﾞﾗﾝ油 三温糖 じゃがいも 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦 | 生姜 れんこん ﾎﾞﾌﾘｶ(赤) ざやいんげん 乾燥わかめ ねぎ 果物 |
| 23 | 水 | 鶏ヒレ肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ｸﾞﾗﾝ 味噌 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 炒め油 紫芋チップ | 玉葱 にんにく 生姜 ｶﾌﾌｰ ｷﾞｰ もやし 人参 ﾎﾞﾐﾖｰ ｼﾐｼﾞ えのき 果物 |
| 24 | 木 | 鮭 麦味噌 沖縄豆腐 油揚げ 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 有塩バター 緑豆春雨 ごま油 三温糖 油 さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉 胡麻 | 玉葱 えのき しめじ 人参 もやし 胡瓜 ｺﾞｷﾞｰ 大根 長ねぎ |
| 25 | 金 | 合挽肉 豚ﾊﾞｰ ﾎｰﾝ 粉ﾌﾞｰ かつお節 鮭 | ｽﾊﾞｸﾞｪｯﾃﾞ 有塩バター ﾐﾃﾞｰﾌﾞ油 じゃがいも サラダ油 片栗粉 精白米 油 | 玉葱 人参 ﾎﾞﾄ にはんにく ﾎﾞﾚ ｸﾞｰ ｶﾌﾌｰ ｶﾌﾌｰ |
| 26 | 土 | 鯖 豚ロース 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク | 精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 おこし | 人参 ｺﾞｷﾞｰ 根みつば 生姜 玉葱 ｸﾞｰ ｼﾗﾀｷ 小松菜 糸きりわかめ |
| 27 | 日 | | | |
| 28 | 月 | 合挽肉 ﾎﾞﾙﾌﾞｰ | 精白米 サラダ油 ごま油 緑豆春雨 三温糖 薄力粉 油 胡麻 | 玉葱 ｷﾞｰ ﾎﾞﾄ 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 もやし 胡瓜 果物 ﾎｰﾝ |
| 29 | 火 | 鯖 味噌 鶏ヒレ肉 卵 きな粉 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 ﾏﾝｽﾞ 本みりん ごま油 三温糖 死' ｶﾌﾌｰ粉 いもくず 黒砂糖粉 | 大根 人参 こんにゃく むぎ枝豆 根みつば |
| 30 | 水 | わかさぎ 卵 粉ﾌﾞｰ ちくわ 味付けいりこ 豆乳 | 胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 サラダ油 カル鉄スティック | 人参 ﾋﾞｰ 玉葱 もずく ねぎ |
| 31 | 木 | 豚肩ロース チキアギー 油揚げ 麦味噌 卵 普通牛乳 保育園ミルク | 胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 ﾎﾞﾄﾞｰ粉 薄力粉 黒砂糖粉 ｸﾞﾗﾝ油 | 玉葱 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ｺﾞ ｲﾉﾝ草 |

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。