

1月の予定献立表

城保育園

作成栄養士 仲田栄子

令和3年1月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	金	年末年始休み (1月3日まで)					
2	土						
3	日						
4	月	黒米ごはん 肉豆腐 ニラ入り卵焼き ほうれん草のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐 卵 油揚げ 普通牛乳	精白米 黒米 なたね油 三温糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	白菜 にんじん 干しいたけ 白ねぎ にら ほうれんそう たまねぎ ネーブル 生	
5	火	あわごはん 魚のピカタ ひじき炒め 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳 きなこクッキー	白身魚 卵 粉チーズ 豚もも赤肉 スライス 油揚げ 普通牛乳 きな粉	精白米 あわ 薄力粉 なたね油 無 塩バター 三温糖	ヒジキ 乾 にんじん こまつな 切干 しいたけ 乾 とうがん 干しいたけ 葉ねぎ りんご	
6	水	豚みそうどん キャベツとキュウリのごま 和え キノコ入りキッシュ みかん	牛乳 ワカメおにぎり	豚肩ロース スライス 油揚げ ベーコ ン 卵 普通牛乳 粉チーズ	うどん ゆで なたね油 かつり粉 白 すりごま 三温糖 精白米	白菜 にんじん ほうれんそう 白ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン しめじ 温州みかん シンワカメふりかけ	
7	木	ポロポロジュシー 魚天ぷら インゲ ンと卵の炒め 冬瓜のすまし汁 パナ ナ	牛乳 ウインナーロールサンド	かまぼこ 豚もも赤肉 スライス 白身 魚 卵 普通牛乳 ウインナーソー セージ プロセスチーズ	めし (精白米) 薄力粉 なたね 油 食パン (耳なし)	こまつな 大根 干しいたけ 葉ねぎ インゲン しめじ とうがん えのきたけ カイワレ大根 パナナ キャベツ にんじ	
8	金	キーマカレー 温野菜サラダ コーン スープ みかん	牛乳 たんぱふあくるー	豚挽き肉 大豆 水煮 普通牛乳 卵	精白米 なたね油 薄力粉 かつり 粉 黒砂糖	にんにく ホールトマト缶詰 ブロッコ リー キャベツ コーン缶 干しいたけ マッシュルーム 水煮缶詰 たまねぎ ピーマン にんじん ホールトマト缶詰 ほうれんそう きゅうり コーン缶 あおさ	
9	土	ナポリタン ほうれん草ゴマ和え アーサ 汁 パナナ	牛乳 クリームパン	ベーコン 粉チーズ 沖縄豆腐 普通 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 乾 無塩バター 三温糖 白すりごま		
11	月	成人の日(休園)					
12	火	パン 鶏肉とキノコのシチュー 大豆サ ラダ かきたま汁 りんご	牛乳 セサミクッキー	鶏もも肉 皮なし 普通牛乳 大豆 水煮 ツナ缶詰 卵	食パン じゃがいも 無塩バター 薄力 粉 かつり粉 ホットケーキミックス 粉 黒糖 三温糖 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん 舞茸 し めじ きゅうり コーン缶 ちんげん菜 りんご	
13	水	きのご飯 魚のみじ焼き さつま芋 サラダ 小松菜のみそ汁 みかん	牛乳 くずもち	油揚げ べに鮭 普通牛乳 きな粉	精白米 三温糖 かつり粉 なたね 油 さつまいも じゃがいも 黒砂糖	しめじ えのきたけ にんじん 葉ねぎ トマト たまねぎ レーズン こまつな わかめ 乾 干しいたけ 温州みかん	
14	木	ごはん おでん風煮物 納豆とゴボウ のきんちやく焼き えのきのみそ汁 パ ナナ	牛乳 鮭おにぎり	豚肩ロース肉 厚揚げ 納豆 鮭フ レーク プロセスチーズ 油揚げ 普通 牛乳	精白米 三温糖	大根 にんじん 昆布(乾) しめじ こ ぼう 葉ねぎ えのきたけ こまつな パ ナナ きざみり	
15	金	麦ごはん さんま蒲焼き 白菜とピーマ ン炒め 大根とシタケのすまし汁 オレ ンジ	牛乳 ココナツクッキー	さんま開き 骨なし 鶏もも肉 皮なし 普通牛乳	精白米 押麦 かつり粉 なたね油 三温糖 薄力粉 無塩バター 粉砂 糖 ココナツパウダー	白菜 ピーマン にんじん 大根 干し いたけ 葉ねぎ ネーブル 生	
16	土	♪お弁当会♪					
18	月	黒米ごはん 豆腐団子の甘酢あんか け ふーちゃんぶる なすのみそ汁 み かん	牛乳 ミルクラスク	沖縄豆腐 鶏ひき肉 卵 豚モモ ス ライス 油揚げ 普通牛乳 加糖練 乳 きな粉	精白米 黒米 かつり粉 なたね油 三温糖 車麩 食パン (耳なし) 無塩バター	たまねぎ レタス にんじん からしな キャベツ なす 葉ねぎ 温州みかん	
19	火	あわごはん カルシウムたっぷりグラタン トマトサラダ 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 アメリカンドック	鶏むね皮なし 厚揚げ 調整豆乳 普通牛乳 卵 ウインナーソーセージ	精白米 あわ なたね油 薄力粉 ホットケーキミックス	きくらげ 乾 ブロッコリー たまねぎ に んじん トマト レタス きゅうり 白菜 葉ねぎ りんご	
20	水	ごはん 鮭と青菜のバター焼き マカロ ニサラダ チムシンジのみそ汁 オレンジ	牛乳 ビーフン炒め	べに鮭 ロースハム グーヤー (豚ウ デ) 豚 レバー 普通牛乳 ウィ ナーソーセージ	精白米 薄力粉 無塩バター マカロ ニ・スパゲッティ 乾 ビーフン (乾)	ほうれんそう 赤ピーマン きゅうり トマ ト たまねぎ コーン缶 大根 にんじ んにら ネーブル 生 もやし	
21	木	ごはん さばのみそ煮 豆腐チャンプ ルー そうめん汁 パナナ	牛乳 さつま芋天ぷら	まさば 沖縄豆腐 ロースハム 普通 牛乳 卵	精白米 なたね油 そうめん 乾 さつ まいも 薄力粉	たまねぎ 葉ねぎ もやし セロリ にん じん 干しいたけ こまつな パナナ	
22	金	ハヤシライス 青菜のゴマ和え コーン スープ りんご	牛乳 ウインナーロールサンド	牛もも肉 スライス 豚もも赤肉 スラ イス 普通牛乳 卵 ウインナーソー セージ プロセスチーズ	精白米 なたね油 薄力粉 三温糖 白ごま 食パン (耳なし)	たまねぎ にんじん しめじ 生しいたけ グリーンピース 水煮缶詰 ホールマト 缶詰 ほうれんそう 白菜 わかめ 乾	
23	土	親子丼 さつま芋バター煮 えのきの みそ汁	牛乳 たんぱふあくるー (市販)	鶏もも肉 皮なし 卵 普通牛乳	精白米 さつまいも 三温糖 バター おつゆ麩 たんぱふあくるー (市販)	たまねぎ こぼう 葉ねぎ りんご レモ ン 果汁 えのきたけ 豆苗	
25	月	黒米ごはん ナスと豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草と麩のみそ汁 みかん	牛乳 しらすトースト	豚もも赤肉 スライス ロースハム 卵 普通牛乳 しらす干し ピザ用チーズ	精白米 黒米 三温糖 なたね油 じゃがいも おつゆ麩 食パン (耳な し)	なす 赤ピーマン たまねぎ きゅうり ほうれんそう 温州みかん	
26	火	あわごはん お豆入りつくね焼き レバ ニラ炒め えのきのみそ汁 りんご	牛乳 あん春巻き	鶏ひき肉 大豆 水煮 卵 豚 レ バー 豚肩ロース スライス 普通牛 乳 つぶあん (小豆あん)	精白米 あわ かつり粉 なたね油 三温糖 白ごま 春巻きの皮	ヒジキ 乾 たまねぎ にら 赤ピーマン 竹の子水煮 えのきたけ こまつな り んご	
27	水	ごはん 揚げ魚のケチャップあんかけ れんこんチーズ焼き 吉野汁 たんか ん	牛乳 ツカカレーおにぎり	白身魚 しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 かつり粉 なたね油	インゲン たまねぎ にんじん れんこん (茹) しめじ 大根 こぼう 白ねぎ えのきたけ たんかん	
28	木	ごはん 鮭の洋風西京焼き 大根の そば煮 ゆし豆腐 みかん	牛乳 芋かりんとう	べに鮭 豚挽き肉 ゆし豆腐 普通 牛乳	精白米 三温糖 無塩バター かつ り粉 さつまいも グラニュー糖	パセリ 葉生 大根 にんじん グリ ンピース 豆腐 温州みかん	
29	金	麦ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん 草の白和え かぼちゃスープ りんご	牛乳 お誕生日ケーキ	豚挽き肉 普通牛乳 沖縄豆腐 ベーコン 豆乳 (無調整)	精白米 押麦 パン粉 なたね油 上 白糖 薄力粉	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじ ん ヒジキ 乾 かぼちゃ りんご	
30	土	五目うどん シラス入り卵焼き パナナ	牛乳 スティックパン	鶏もも肉 皮なし 油揚げ 卵 しらす 生 プロセスチーズ 普通牛乳	うどん ゆで なたね油	大根 にんじん しめじ 白ねぎ グリ ンピース 冷凍 パナナ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※3日、10日、17日24日、31日は日曜日でお休みです