



# 1月 献立表



平成30年1月

あつみ幼稚園

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4	木	お弁当					
5	金	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんごポンチ 麦茶	七草粥 麦茶	ツナ	米 ジャガ芋 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 コーン わかめ りんご パイン缶 黄桃缶 根 小松菜	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶 塩 料理 酒 大 こいく
6	土	ご飯 チキンカレー 大根サラダ 麦茶	焼き芋 麦茶	鶏肉	米 ジャガ芋 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
9	火	豚丼 味噌汁 小松菜と人参の炒め物 オレンジ 麦茶	マカロニナポリタン 牛乳	豚肉 味噌 ツナ 牛乳	米 ジャガ芋 油 ごま マカロニ 砂糖	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 小松菜 人参 オレンジ ピーマン コーン	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
10	水	雑穀ご飯 味噌汁 かれいのホイル蒸し 納豆和え 麦茶	フルーツきんとん 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい 納豆 スキムミルク 牛乳	米 きび あわ 黒米 無塩バター さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 玉ねぎ えのき茸 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり りんご レーズン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
11	木	ご飯 コーンクリームスープ ミートローフ ほうれん草ソテー りんご 麦茶	【鏡開き】かぼちゃしるこ 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ 小豆	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖	コーン コーンクリーム パセリ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし しめじ りんご 南瓜	水 ホワイトルウ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 麦茶
12	金	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 花野菜サラダ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 クリーム	米 押し麦 小切麩 片栗粉 油 砂糖 ごま油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 小松菜 えのき茸 しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー 人参	水 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー 塩
13	土	ハヤシライス ほうれん草とささ身のサラダ 麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 ほうれん草 白菜	水 ハヤシルウ 人参ドレッシング 麦茶
15	月	玄米入りご飯 根菜汁 さばの照り焼き 白菜の甘酢和え 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	さば クリーム 牛乳	米 玄米 里芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 万能ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
16	火	ゆかりご飯 味噌汁 親子煮 ちくわのカレー天ぷら フルーツヨーグルト 麦茶	スイートポテト 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 焼き竹輪 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご パイン缶 黄桃缶	水 ゆかり だし醤油 料理酒 塩 カレー粉 麦茶
17	水	野菜パン 冬野菜のスープ シェパードパイ キャベツとベーコンの塩炒め オレンジ 麦茶	味噌おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン 味噌 煮干し	野菜パン ジャガ芋 油 薄力粉 無塩バター 米 ごま	かぶ ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 料理酒 麦茶 みりん
18	木	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ 麦茶	マフィン 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 押し麦 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 焼きのり 南瓜 きゅうり レーズン パセリ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19	金	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 味噌けんちん汁 千草焼き 小松菜のお浸し りんご 麦茶	ごまおこし 牛乳	しらす 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 里芋 油 ごま油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	人参 しめじ 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし りんご	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
20	土	ご飯 キーマカレー ビーフンと野菜のサラダ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ビーフン 砂糖 ごま ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン きゅうり コーン	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 だし醤油 麦茶
22	月	丸パン 具沢山クリームシチュー 大根とツナの和え物 ぶどうゼリー 麦茶	焼きそば 麦茶	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ 豚肉 かつお節	丸パン ジャガ芋 油 砂糖 ごま油 蒸し中華麺	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 小松菜 ぶどうジュース アガー キャベツ ピーマン 青のり	水 ホワイトルウ だし醤油 麦茶 中濃ソース
23	火	雑穀ご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き 白菜のなめ茸和え オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 小魚 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 チーズ 牛乳 きな粉 煮干し	米 きび あわ 黒米 ジャガ芋 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ わかめ 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 焼きのり オレンジ	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
24	水	ご飯 味噌汁 チキンカツレツ キャベツとりんごの人参ドレッシングかけ 麦茶	キューブクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ キャベツ りんご きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
25	木	玄米入りご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き ブロッコリーとジャガ芋のサラダ チーズ 麦茶	カレーまん 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら チーズ 豚肉	米 玄米 ごま ジャガ芋 ノンエッグマヨネーズ 中力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 ブロッコリー 人参	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー カレー粉 カレールウ トマトケチャップ
26	金	ご飯 味噌汁 さつま芋入り肉団子 ひじきと切り干し大根の煮物 麦茶	いりご大豆 牛乳	味噌 鶏肉 大豆 煮干し 牛乳	米 小切麩 さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ しょうが ひじき 切干大根 しらたき 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
27	土	ご飯 ポークカレー ナムル 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	豚肉 牛乳	米 ジャガ芋 油 砂糖 ごま油 ごま マシュマロ クラッカー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶
29	月	カレーうどん 味噌ドレッシング和え みかん 麦茶	やさいのぞうすい 小魚 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 鶏卵 煮干し	うどん 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン みかん 大根 しめじ ほうれん草	水 カレールウ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 だし醤油
30	火	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の五目煮 もやしときゅうりの酢の物 麦茶	いちごジャムヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 しらす ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 いちごジャム せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ しめじ 大根 人参 万能ねぎ もやし きゅうり	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
31	水	麦ご飯 味噌汁 豆腐ステーキのこあんかけ 大根とささ身のサラダ バナナ 麦茶	りんごカップケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 押し麦 里芋 薄力粉 油 無塩バター 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 大根 きゅうり 焼きのり バナナ りんご	水 塩 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー