



## 1月 献立表



平成31年

あつみ幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	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 金	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ 麦茶	マカロニきな粉 小魚 麦茶	ツナ きな粉 煮干し	米 ジャガ芋 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 マカロニ	玉ねぎ 人参 わかめ
5 土	豚丼 味噌汁 小松菜と人参の炒め物 麦茶	さつま芋蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌 ツナ	米 ジャガ芋 油 ごま 薄力粉 砂糖 さつま芋	玉ねぎ しらたき 昆布 干しこじたけ 白菜 わかめ 小松菜 人参
7 月	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き キャベツのおかか和え みかん 麦茶	七草粥 小魚 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 油揚げ かつお節 煮干し	米 小切麩 パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 昆布 干しこじたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ みかん 小松菜 大根
8 火	丸パン コーンクリームスープ パンプキンオムレツ 花野菜サラダ 麦茶	フルーツきんとん 牛乳	スキムミルク 牛乳 鶏卵	丸パン 砂糖 無塩バター 油 ごま油 さつま芋	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ 南瓜 カリフラワー プロッコリー 人参 りんご レーズン
9 水	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎのケチャップ炒め 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	ナポリタン 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	昆布 干しこじたけ 大根 長ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 コーン
10 木	玄米入りご飯 味噌汁 かれいのホイル蒸し 納豆和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 かれい 納豆 チーズ クリーム	米 玄米 無塩バター 砂糖 ウエハース	昆布 干しこじたけ 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 ぶどうジュース アガ
11 金	ご飯 味噌汁 まぐろフライ ほうれん草ソテー バナナ 麦茶	【鏡開き】おしるこ 麦茶	味噌 まぐろフライ 小豆	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 もち米	昆布 干しこじたけ チンゲン菜 えのき茸 ほうれん草 もやし しめじ バナナ
12 土	マー婆ー豆腐丼 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま 油 食パン いちごジャム	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 干しこじたけ きゅうり コーン
15 火	ご飯 味噌汁 親子煮 ちくわのカレー天ぷら 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 焼き竹輪 牛乳	米 油 薄力粉 ジャガ芋 片栗粉 砂糖	昆布 干しこじたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 青のり
16 水	麦ご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き 白菜のなめ茸和え みかん 麦茶	りんごカップケーキ 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら 鶏卵	米 押し麦 ごま 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しこじたけ 玉ねぎ えのき茸 白菜 人参 なめ茸 小松菜 みかん りんご
17 木	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 煮干し	米 きび あわ 黒米 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しこじたけ チンゲン菜 なめこ 焼きのり 南瓜 きゅうり レーズン パセリ 炊込みわかめ
18 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 小松菜と油揚げの煮浸し みかん 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	しらす 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 里芋 ごま油 砂糖 黒糖まんじゅう	人参 しめじ 昆布 干しこじたけ 大根 ごぼう 長ねぎ グリンピース 小松菜 白菜 みかん
19 土	中華丼 わかめスープ ナムル 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	豚肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ えのき茸 わかめ ほうれん草 もやし オレンジジュース アガ
21 月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 大根とツナの和え物 みかん 麦茶	ねぎせんべい 小魚 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ 干しえび 味噌 煮干し	米 ジャガ芋 無塩バター 薄力粉 砂糖 ごま油 中力粉 油	白菜 コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パセリ 大根 小松菜 みかん 長ねぎ
22 火	ゆかりご飯 コンソメスープ チーズ入り玉子焼き キャベツとりんごの人参ドレッシングサラダ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏卵 チーズ 牛乳	米 無塩バター 砂糖 薄力粉	ゆかり 大根 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ キャベツ りんご きゅうり レーズン
23 水	ご飯 味噌汁 チキンカツ プロッコリーとじゃが芋のサラダ 麦茶	シュークリーム 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 クリーム	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ジャガ芋 ノンエッグマヨネーズ シュー	昆布 干しこじたけ 小松菜 長ねぎ プロッコリー 人参
24 木	野菜パン 冬野菜のクリームスープ シェパーズパイ トマトドレッシングサラダ 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖 ごま油	かぶ プロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン にら 干しこじたけ
25 金	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキきのこあんかけ 大根とささ身のサラダ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 里芋 薄力粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖	昆布 干しこじたけ ごぼう ほうれん草 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 大根 きゅうり 焼きのり
26 土	あんかけうどん じゃが芋の味噌炒め チーズ 麦茶	蒸しパン 小魚 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 煮干し	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 油 ごま 薄力粉	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しこじたけ
28 月	玄米入りご飯 味噌汁 ミートボール ひじきとさつま芋の煮物 みかん 麦茶	【こんもり森】やさいの ぞうすい 小魚 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 煮干し	米 玄米 小切麩 パン粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 油	昆布 干しこじたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ ひじき しらたき 人参 みかん 大根 ほうれん草
29 火	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが きゅうり コーン りんごソース
30 水	カレーうどん 味噌ドレッシング和え りんごゼリー 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節	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 りんごジュース アガ 青のり
31 木	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の五目煮 もやしとわかめの和え物 バナナ 麦茶	小魚と野菜の甘辛和え 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ しらす 煮干し 牛乳	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しこじたけ 白菜 小松菜 しめじ 大根 人参 万能ねぎ もやし わかめ バナナ