



1月献立表



令和2年

認定こども園あつみ幼稚園

日 曜	献立名		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	その他
	昼食	午後おやつ				
4 土	ご飯 味噌汁 さばのごま照り焼き 紅白なます チーズ 麦茶	マカロニきな粉 小魚 麦茶	味噌 高野豆腐 さば チーズ きな粉 煮干し	米 小切麩 砂糖 ごま マカロニ	昆布 干しいたけ わかめ 大根 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
6 月	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ フルーツポンチ 麦茶	カップケーキ 麦茶	ツナ 鶏卵	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 わかめ コーン パイン缶 黄桃缶 りんご	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
7 火	ご飯 すまし汁 松風焼き キャベツのおかか和え パナナ 麦茶	七草粥(大根・小松菜) 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	米 小切麩 パン粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 パナナ 小松菜 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
8 水	ご飯 味噌汁 鶏肉きのこあんかけ かぼちゃサラダ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	味噌 鶏肉 煮干し	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 切干大根 わかめ しょうが 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 南瓜 きゅうり	水 塩 料理酒 だし醤油 麦茶
9 木	玄米ご飯 コンソメスープ パンブキンオムレツ ブロッコリーサラダ 麦茶	スノーボール 麦茶	鶏卵 鶏肉 チーズ	米 玄米 砂糖 無塩バター 薄力粉 片栗粉 粉糖	大根 しめじ ほうれん草 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
10 金	ご飯 味噌汁 かれのいから揚げ 納豆和え 麦茶	【鏡開き】おしるこ 麦茶	味噌 高野豆腐 きれい 納豆 小豆	米 片栗粉 油 もち米 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 にんにく しょうが 白菜 人参 ほうれん草 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩
11 土	マーボー豆腐丼 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ 麦茶	カップヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま 油	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 麦茶
14 火	ご飯 すまし汁 親子煮 味噌ドレッシング和え りんご 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 コーン りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 だし醤油 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
15 水	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 切干大根のサラダ 麦茶	フルーツざんとん 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ 玉ねぎ 切干大根 小松菜 人参 りんご レーズン	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
16 木	カレーうどん かぼちゃ天 チーズ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 油揚げ チーズ かつお節 煮干し	うどん 油 片栗粉 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 南瓜 青のり	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 麦茶
17 金	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 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 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 中力粉 砂糖 ごま油	白菜 コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パセリ 大根 小松菜 長ねぎ	水 チキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶
18 土	中華丼 わかめスープ ナムル 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ウエハース	人参 白菜 チンゲン菜 大根 えのき茸 わかめ ほうれん草 もやし りんごジュース アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 麦茶
20 月	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜汁 鶏肉の照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 里芋 砂糖 薄力粉 無塩バター	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 白菜 グレープフルーツ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
21 火	豚丼 味噌汁 小松菜のごま和え りんご 麦茶	ごまおこし 小魚 牛乳	豚肉 味噌 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 小松菜 もやし 人参 りんご	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
22 水	ご飯 味噌汁 鮭フライ 白菜のなめ茸和え 麦茶	野菜の塩焼きそば 牛乳	味噌 高野豆腐 鮭 干しえび 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 蒸し中華麺 ごま油	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 もやし	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩
23 木	ご飯 ポークカレー 大根サラダ りんご 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご なら 干しいたけ	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
24 金	ご飯 コーンクリームスープ ミートボール さつま芋とブロッコリーのサラダ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 ウエハース	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ ブロッコリー 人参 黄桃缶 パイン缶	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ
25 土	あんかけうどん じゃが芋の炒め物 チーズ 麦茶	ジャムパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 食パン	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ りんごソース	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒 麦茶
27 月	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ちくわの磯辺揚げ 麦茶	【こんもり森】やさいの ぞうすい 麦茶	味噌 豚肉 焼き竹輪 鶏卵	米 小切麩 油 片栗粉 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 人参 玉ねぎ 白菜 グリンピース 青のり 大根 ほうれん草	水 だし醤油 麦茶 料理酒 塩
28 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ みかん 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ コーン パセリ キャベツ もやし わかめ みかん 青のり	水 塩 トマトドレッシング 麦茶
29 水	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきとれんこんの煮物 パナナ 麦茶	キューブクッキー 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 片栗粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 しょうが ひじき れんこん しらたき 人参 グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
30 木	丸パン クリームスープ シェパードパイ フレンチサラダ 麦茶	味噌おにぎり 小魚 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ 味噌 煮干し	丸パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖 米 ごま	しめじ キャベツ 玉ねぎ パセリ 白菜 小松菜 人参	ホワイトソース 水 トマトケチャップ 塩 穀物酢 麦茶 みりん
31 金	ゆかりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き キャベツのマヨサラダ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 干しえび 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 ごま	ゆかり 昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ コーン 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 みりん

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。