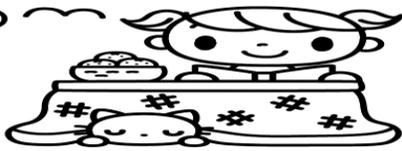


1月の献立



平成31年

向島保育園

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
4 (金)	牛乳			お弁当持参	お菓子 お茶
5 (土)	牛乳	きつねうどん ほうれん草のかつお和え オレンジ	うどん	うどん 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ ネギ だし汁 淡口しょうゆ ほうれん草 かつお節 しょうゆ オレンジ	
7 (月)	牛乳	鮭の香草パン粉焼き 小松菜の煮びたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 キウイ	ごはん	米 鮭 バジル パセリ にんにく パン粉 オリーブオイル 小松菜 油揚げ だし汁 みりん 砂糖 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ ネギ だし汁 味噌 キウイ 米 七草 菜めしふりかけ 塩 お茶	七草がゆ お茶
8 (火)	牛乳	チキンのトマト煮 スパゲティサラダ チーズ グレープフルーツ	パケッ	パケッ 鶏肉 玉ねぎ ナス トマト缶 コンソメ にんにく ケチャップ パセリ スパゲティ ハム 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ チーズ グレープフルーツ クッキー(小麦・卵・乳) ラムネ 牛乳	クッキー ラムネ 牛乳
9 (水)	牛乳	中華丼 焼ししゃも ブロッコリーのゴマ和え パイナップル	麦入りごはん	米 麦 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし うずら卵 ねぎ しめじ きくらげ 中華あじ しょうゆ 片栗粉 ししゃも ブロッコリー ごま 砂糖 しょうゆ パイナップル オレンジジュース 砂糖 アガー みかん缶 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
10 (木)	牛乳	筑前煮 水菜のかつお和え えのきのすまし汁 りんご	ごはん	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく きぬさや だし汁 砂糖 しょうゆ 水菜 かつお節 しょうゆ えのき ほうれん草 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ りんご 中華えびせん 油 牛乳	中華えびせん 牛乳
11 (金)	牛乳	ビーフカレー ひじきサラダ ヨーグルト パナナ 	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ ひじき キャベツ ツナ 胡瓜 カイワレ 胡麻ドレッシング ヨーグルト パナナ 中華そば 豚バラ キャベツ 人参 もやし ビーマン ソース 牛乳	焼きそば 牛乳
12 (土)	牛乳	肉うどん 白菜としめじのポン酢和え グレープフルーツ 	うどん	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ かまぼこ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 白菜 しめじ ポン酢 グレープフルーツ お菓子 お茶	お菓子 お茶
15 (火)	牛乳	春巻 じゃこピーマン 春雨野菜スープ りんご	ごはん	米 春巻 油 ビーマン パプリカ じゃこ しょうゆ ゴマ油 春雨 小松菜 人参 玉ねぎ コンソメ 淡口しょうゆ りんご だんご粉 豆腐 粒あん こしあん 砂糖 牛乳	おぜんざい 牛乳
16 (水)	牛乳	たらこスパゲティ アスパラのゆかり和え もやしとわかめのスープ キウイ	ソフトフランス	ソフトフランス スパゲティ たらこ マヨネーズ アスパラ ゆかり もやし わかめ 玉ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 塩せんべい じゃこ 牛乳	塩せんべい じゃこ 牛乳
17 (木)	牛乳	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草おひたし 大根とあげのみそ汁 オレンジ	ごはん	米 牛肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく 三度豆 だし汁 砂糖 しょうゆ ほうれん草 かつお節 しょうゆ 大根 揚げ ねぎ だし汁 みそ オレンジ クリームチーズ ブルーベリー 小麦粉 砂糖 卵 生クリーム レモン汁 牛乳	ブルーベリーチーズケーキ 牛乳
18 (金)	牛乳	チキンカレー ホワイトサラダ 味付け小魚 パイナップル 	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ ブロッコリー カリフラワー りんご サラダチーズ ヨーグルト マヨネーズ 味付け小魚 パイナップル さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
19 (土)	牛乳	焼きそば オニオンスープ パナナ	中華そば	中華そば 豚バラ キャベツ 人参 ビーマン もやし ソース 玉ねぎ わかめ コンソメ 淡口しょうゆ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
21 (月)	牛乳	鱈の梅焼き おから煮 豚汁 グレープフルーツ	ごはん	米 鱈 梅肉 みりん みそ 酒 おから 揚げ 人参 こんにゃく ちくわ ねぎ だし汁 砂糖 しょうゆ 豚バラ 白菜 人参 大根 糸こんにゃく ごぼう しめじ 小芋 ねぎ みそ グレープフルーツ 回転焼(小麦・卵・乳) 牛乳	回転焼(カスタード) 牛乳
22 (火)	牛乳	親子丼 粉ふき芋 胡瓜の酢の物 キウイ	ごはん	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ だし汁 砂糖 しょうゆ じゃが芋 塩 胡瓜 じゃこ わかめ 春雨 酢 砂糖 淡口しょうゆ キウイ おにぎりせんべい(卵) 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳
23 (水)	牛乳	牛肉と大根のみそ煮 小松菜のくるみお和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	麦入りごはん	米 麦 牛肉 大根 こんにゃく ねぎ みそ 砂糖 しょうゆ 小松菜 くるみ 砂糖 しょうゆ 豆腐 麩 ワカメ ねぎ だし汁 みそ オレンジ 食パン イチゴジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
24 (木)	牛乳	コロッケ きのこと炒め トマト入り玉子スープ パイナップル 	ごはん	米 コロッケ エリンギ しめじ えのき 舞茸 ベーコン コンソメ しょうゆ 卵 トマト ネギ コンソメ 淡口しょうゆ パイナップル 白玉粉 牛乳 粉チーズ 牛乳	もちもちチーズパン 牛乳
25 (金)	牛乳	クリームシチュー ブロッコリー チーズ グレープフルーツ 	ロールパン	ロールパン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ クリームルウ ブロッコリー マヨネーズ チーズ グレープフルーツ みかん缶 もも缶 パイン缶 キウイ りんご パナナ ヨーグルト お茶	フルーツヨーグルト お茶
26 (土)	牛乳	ミートスパゲティ ワカメのスープ パナナ	スパゲティ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ワカメ 缶コーン コンソメ 淡口しょうゆ パナナ	お菓子 お茶
28 (月)	牛乳	白身魚の西京焼 中華サラダ 厚揚げのみそ汁 キウイ	ふりかけごはん	米 ふりかけ 白身魚 白みそ みりん 酒 春雨 ハム 人参 胡瓜 ごま ゴマ油 酢 砂糖 淡口しょうゆ 厚揚げ 白ネギ だし汁 みそ キウイ 芋けんぴ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
29 (火) 誕生会	牛乳	エビフライ コーンサラダ 麩と玉ねぎのすまし汁 ゼリー いちご	じゃことしめじの 炊き込みご飯	米 じゃこ しめじ 人参 揚げ だし汁 淡口しょうゆ えび 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ キャベツ 水菜 胡瓜 コーン 和風ドレッシング 麩 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー いちご ショートケーキ(小麦・卵・乳) マドレーヌ(小麦・卵・乳) 牛乳	(幼児)ショートケーキ (乳児)マドレーヌ 牛乳
30 (水)	牛乳	ピピンパ丼 キャベツのゆかり和え めざし パイナップル	麦入りごはん	米 麦 合挽きミンチ ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ ゴマ油 キャベツ ゆかり めざし パイナップル ホットケーキミックス バター 牛乳 パナナ チョコチップ 牛乳	チョコバナナスコーン 牛乳
31 (木)	牛乳	牛肉のスタミナ炒め 三度豆のごま和え 白菜スープ オレンジ	ごはん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし タレ 三度豆 ごま 砂糖 しょうゆ 白菜 水菜 えのき ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 砂糖 油 抹茶 甘納豆 栗甘露煮 牛乳	抹茶蒸しパン 牛乳

 スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください  エフロンマークのある日はエフロンと三角巾を持ってきてください

《1月のクッキング》
15日 豆腐団子作り 年少
24日 チーズパン作り すみれ もも

