



令和3年



1月の献立



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 (月)	お茶	希望保育		お弁当持参	お菓子 お茶
5 (火)	牛乳	赤魚のマヨしょうゆ焼き 小松菜の煮びたし 豆腐のみそ汁 みかん	ごはん	米 赤魚 マヨネーズ しょうゆ 小松菜 人参 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん 豆腐 玉ねぎ ネギ だし汁 みそ みかん あられ 牛乳	あられ 牛乳
6 (水)	牛乳	ツナオムレツ ゆでブロッコリー キャベツスープ グレープフルーツ	ふりかけごはん	米 ふりかけ 卵 ツナ ビーマン 人参 赤パプリカ コンソメ 淡口しょうゆ ブロッコリー マヨネーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 ネギ コンソメ 淡口しょうゆ グレープフルーツ さつま芋 りんご スキムミルク 砂糖 牛乳	アップルポテト 牛乳
7 (木)	牛乳	春巻 中華サラダ ワカメと玉ねぎのスープ キウイ	ごはん	米 春巻 油 春雨 ハム 人参 胡瓜 ゴマ 酢 ゴマ油 ワカメ 玉ねぎ ネギ 中華あじ 淡口しょうゆ キウイ 米 七草 菜めしふりかけ 塩 お茶	七草がゆ お茶
8 (金)	牛乳	シーフードカレー アスパラサラダ 味付け小魚 りんご	雑穀ごはん	米 雑穀 シーフードミックス 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ アスパラ 人参 胡瓜 コーン 和風ドレッシング 味付け小魚 りんご たいやき 牛乳	たいやき 牛乳
9 (土)	牛乳	きつねうどん キャベツのなめたけ和え オレンジ	うどん	うどん 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ ネギ だし汁 淡口しょうゆ キャベツ なめたけ オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
12 (火)	牛乳	牛肉のしぐれ煮 三度豆のごま和え 大根のみそ汁 バイナップル	ごはん	米 牛肉 人参 ごぼう 糸こんにやく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん 三度豆 ごま 砂糖 しょうゆ 大根 玉ねぎ ネギ だし汁 みそ バイナップル お好み焼き粉 豚バラ キャベツ ネギ 天かす 卵 お好みソース 牛乳	お好み焼き 牛乳
13 (水)	牛乳	親子丼 じゃがちくわ チーズ キウイ	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 ネギ だし しょうゆ 砂糖 みりん じゃが芋 ちくわ マヨネーズ 青のり チーズ キウイ パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
14 (木)	牛乳	ポトフ 野菜と豚肉のサラダ オレンジ	ソフトフランス	ソフトフランス ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ コンソメ 水菜 豚肉 胡麻ドレッシング オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 砂糖 油 ココア 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
15 (金)	牛乳	ポークカレー コーンサラダ ヨーグルト りんご	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ カレールウ コーン キャベツ 胡瓜 胡麻ドレッシング ヨーグルト りんご サブレ 牛乳	ココナッツサブレ 牛乳
16 (土)	牛乳	肉うどん ほうれん草のおひたし グレープフルーツ	うどん	うどん 牛肉 だし しょうゆ 砂糖 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 グレープフルーツ	
18 (月)	牛乳	鯖のごま焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁 りんご	ごはん	米 鯖 胡麻ドレッシング ひじき 人参 油揚げ こんにやく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん 豆腐 えのき ほうれん草 ネギ だし汁 淡口しょうゆ りんご 回転焼(カスタード) 牛乳	回転焼 牛乳
19 (火)	牛乳	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 白菜スープ キウイ	ごはん	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 白菜 玉ねぎ 人参 ネギ コンソメ 淡口しょうゆ キウイ おせんべい 牛乳	おせんべい 牛乳
20 (水)	牛乳	ブルコギ丼 胡瓜の酢の物 焼きししゃも グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ 春雨 しめじ ごま にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 胡瓜 ワカメ じゃこ 春雨 酢 砂糖 淡口しょうゆ オレンジ バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
21 (木)	牛乳	豚肉と根菜の煮物 小松菜のくるみ和え ワカメスープ オレンジ	ごはん	米 豚肉 ごぼう レンコン 人参 糸こんにやく 三度豆 だし しょうゆ 砂糖 みりん 小松菜 くるみ しょうゆ 砂糖 ワカメ 玉ねぎ ネギ コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 卵 りんご 牛乳	アップルケーキ 牛乳
22 (金)	牛乳	ビーフンチャー ごぼうサラダ チーズ バイナップル	ロールパン	ロールパン 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリンピース ビーフウ ごぼう レンコン 人参 ごま マヨネーズ チーズ バイナップル オレンジジュース みかん缶 アガー 砂糖 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
23 (土)	牛乳	カレーうどん 白菜とえのきのボン酢和え パナナ	うどん	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ネギ だし汁 しょうゆ 片栗粉 カレールウ 白菜 えのき ボン酢 パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
25 (月)	牛乳	ぶりの照り焼き 切干大根煮 小松菜のみそ汁 キウイ	ごはん	米 ぶり しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 切干大根 人参 油揚げ きぬさや だし しょうゆ 砂糖 みり ん 小松菜 人参 玉ねぎ ネギ だし汁 みそ キウイ ビスケット 牛乳	ビスケット 牛乳
26 (火)	牛乳	豚肉のみそ煮 ほうれん草のごま和え きのこスープ りんご	ごはん	米 豚肉 大根 こんにやく ネギ だし しょうゆ 砂糖 みりん みそ ほうれん草 ごま しょうゆ 砂糖 しめじ えのき まいたけ ネギ コンソメ 淡口しょうゆ りんご 米粉 上粉 上新粉 白玉粉 砂糖 抹茶 牛乳	抹茶いろいろ 牛乳
27 (水)	牛乳	牛肉の柳川風丼 こんにやくサラダ 焼きポテト バイナップル	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 卵 ごぼう 人参 玉ねぎ ネギ だし しょうゆ 砂糖 みりん 糸こんにやく ハム 人参 胡瓜 ごま マヨネーズ しょうゆ ポテト バイナップル 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
28 (木) 誕生会	牛乳	エビフライ 三色おひたし キャベツのみそ汁 ゼリー いちご	しらすわかめ おにぎり	米 しらすわかめふりかけ えび 小麦粉 卵 パン粉 油 ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 人参 ネギ だし汁 みそ ゼリー いちご チョコケーキ ワッフル 牛乳	チョコケーキ(幼児) ワッフル(乳児) 牛乳
29 (金)	牛乳	冬野菜カレー じゃこサラダ ヨーグルト オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 小松菜 レンコン カレールウ じゃこ キャベツ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ヨーグルト オレンジ 食パン バター グラニュー糖 牛乳	スナックスライス 牛乳
30 (土)	牛乳	ミートスパゲティ オニオンスープ 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 玉ねぎ ワカメ コンソメ 淡口しょうゆ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶

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

