

1月の予定献立表

わらび保育園

平成31年1月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (あどり)
4	金	麦ご飯 ベジタブルカレー もずく酢 固形ヨーグルト	保育乳 ごませりー	豚かたロース 固形ヨーグルト ゲンキミ ルク 普通牛乳 パールアガー	精白米 押麦 じゃがいも グラニュー 糖 ごま ねり黒 はちみつ 粉黒糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす 生 おきなわもずく きゅうり みかん缶
5	土	焼きそば 大根和え物 みかん	ヤクルト 味噌おにぎり	ゲンキミルク ぶたかたロース 削り節	中華めん 生 精白米 三温糖	にんじん キャベツ たまねぎ 青ピーマン だいこん し そ 葉 うんしゅうみかん
7	月	スパゲティーミートソース コーンスープ キャベツサラダ りんご	豆乳くずもち きになる野菜	豚ひき肉 豚レバー チーズ パルメザ ン 鶏卵 豆乳 きな粉	スパゲッティ 小麦粉 片栗粉 グラ ニュー糖 くずでん粉 粉黒糖	バナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ スイートコーン缶 セロリ キャベツ みかん缶 りんご 生
8	火	麦ごはん 味噌汁 鶏と冬瓜煮物 春雨サラダ シークアーサーゼリー	保育乳 ホットケーキ	鶏肉もも肉 ロースハム ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 押麦 さといも 球茎 水黒 はるさめ グラニュー糖 ホットケーキミ ックス	ネーブル えのきたけ カットわかめ にんじん とうがん 乾しいたけ さやいんげん きゅうり
9	水	あわご飯 そうめん汁 レバーフライ ポテトサラダ オレンジ	保育乳 フレンチトースト	固形ヨーグルト 豚レバー 豆乳 鶏 卵 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 あわ そうめん乾 小麦粉 パン粉 じゃがいも 食パン グラニュー 糖	乾しいたけ 葉ねぎ にんじん きゅうり ネーブル
10	木	あわご飯 サバのおろし煮 からし菜チャン ブルー みそ汁 バナナ	アンパンマン ジュース 芋玉ぶら	さば 沖縄豆腐 ツナ缶 鶏卵	精白米 あわ 片栗粉 三温糖 小 麦粉 さつまいも	しょうが 生 だいこん からしな にんじん こまつな ほ んしめじ 生 バナナ アンパンマンジュースりんご
11	金	麦ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 小松菜 シラス和え オレンジ	保育乳 ヒラヤチー	鶏卵 沖縄豆腐 豚ひき肉 しらす干 し ゲンキミルク ツナ缶	精白米 押麦 片栗粉 三温糖 小 麦粉	りんご 乾しいたけ 葉ねぎ にんじん たまねぎ いら こまつな ネーブル
12	土	沖縄そば ほうれん草のおひたし りんご	ジョア ツナサンド	普通牛乳 鶏卵 チキアギ 削り節 ツナ缶	沖縄そば 食パン	葉ねぎ ほうれん草 りんご たまねぎ
14	月	成人の日				
15	火	ロールパン (デイロール) ポルシチ フルーツサラダ	保育乳 おにぎり	普通牛乳 合挽ミンチ 豚レバー ク リーム乳脂肪 ヨーグルト ゲンキミルク さけフレーク瓶詰	ロールパン じゃがいも 小麦粉 精白 米 ごま(白)	にんじん たまねぎ はたけしめじ 生 さやいんげん みか ん缶 バナナ 干しぶどう あおのり 栗干し
16	水	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 人参シリシ 固形ヨーグルト	保育乳 スイートポテト	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 沖縄 豆腐 鶏卵 しらす干し ヨーグルト ゲンキミルク 加糖練乳 鶏卵 卵黄	精白米 パン粉 ごま(白) 三温 糖 片栗粉 さつまいも グラニュー糖	野菜ジュース カットわかめ たまねぎ ひじき にんじん いら
17	木	ごはん 味噌汁 鯖のカレー焼き 野菜チャンブルー プルーン	保育乳 バナナケーキ4	プロセスチーズ さば 沖縄豆腐 ぶた かたスライス ゲンキミルク スキムミルク 鶏卵	精白米 小麦粉 強力粉 グラニュー 糖	だいこん しめじ 葉ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん プルーン バナナ
18	金	麦ご飯 味噌汁 八宝菜 しそ入り卵焼 き いちご	保育乳 もちもちドーナツ	固形ヨーグルト 豚かた生スライス 鶏 卵 ゲンキミルク 絹ごし豆腐 きな粉	精白米 押麦 じゃがいも グラニュー 糖 片栗粉 ホットケーキミックス	こまつな たけのこ 水黒缶詰 乾しいたけ はくさい に んじん さやいんげん 長ねぎ しょうが 生 しそ 葉 い ちご
19	土	クアージュシー 味噌汁 ゆで卵 グレープフルーツ	職員研修会	豚かたロース 削り節 油揚げ ゆで 卵 ゲンキミルク	精白米	にんじん 刻み昆布 葉ねぎ とうがん グレープフルーツ 紅
21	月	麦ご飯 すまし汁 ポークピカタ 野菜炒め プルーン	保育乳 野菜天ぶら	プロセスチーズ ぶたかたロース 鶏卵 ツナ缶 ゲンキミルク	精白米 押麦 小麦粉	だいこん カットわかめ 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン プルーン たまねぎ
22	火	ご飯 クリームシチュー ☆きゅうりとわかめ の酢の物 バナナ	保育乳 シナモントースト	豚かた赤肉 クリーム乳脂肪 普通牛 乳 ゲンキミルク	精白米 じゃがいも 小麦粉 グラ ニュー糖 食パン	ネーブル たまねぎ にんじん きゅうり 乾燥わかめ バナ ナ
23	水	麦ご飯 (胚が米) ソーキ汁 白菜の和 え物 シークアーサーゼリー	保育乳 さつま芋のガレット	豚肉ソーキ 焼き竹輪 ゲンキミルク 普通牛乳 鶏卵	精白米 押麦 さつまいも 小麦粉 グラニュー糖	こんぶ にんじん だいこん 乾しいたけ はくさい きゅうり グラニュー糖
24	木	お誕生会 (お弁当)	保育乳 誕生会ケーキ	ゲンキミルク		バナナ
25	金	あわごはん アーサ汁 炒りどり スパティ ーサラダ みかん	保育乳 アメリカンドッグ	絹ごし豆腐 鶏もも肉 プレスハム ゲ ンキミルク 鶏卵 普通牛乳 ワイン ナーソーセージ	精白米 あわ スパゲッティ ホットケ ーキミックス	りんご あおさ 葉ねぎ にんじん ごぼう ささがき だいこ ん 乾しいたけ 昆布 さやいんげん きゅうり 干しぶどう うんしゅうみかん
26	土	カレーうどん もずく酢の物 オレンジ	保育乳 ジャムサンド	普通牛乳 ぶたかたロース ゲンキミ ルク	うどん グラニュー糖 食パン	にんじん キャベツ たまねぎ 乾しいたけ 葉ねぎ おきな わもずく みかん缶 ネーブル オレンジマーマレード
28	月	麦ご飯 シバイ汁 揚げ魚ケチャップ煮 かぼちゃの含め煮 パイン缶	保育乳 ちんびん	厚揚げ 白身魚 ゲンキミルク	精白米 押麦 片栗粉 グラニュー糖 ちんびんミックス	プルーン とうがん かぼちゃ パイン缶
29	火	麦ご飯 すまし汁 鶏唐揚げ 野菜炒め りんご	保育乳 黒糖蒸カステラ	固形ヨーグルト 鶏もも肉 ぶたばら スライス ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 押麦 片栗粉 小麦粉 強 力粉 粉黒糖 ごま(白)	しめじ えのきたけ 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし りんご 干しぶどう
30	水	麦ご飯 冬瓜カレー汁 鮭のマヨ焼き 白和え バナナ	保育乳 大学芋	豚かたロース 油揚げ べにざけ 生 沖縄豆腐 ツナ缶 ゲンキミルク	精白米 押麦 さつまいも グラニュー 糖 ごま(黒)	とうがん さやいんげん にんじん しめじ からしな バナ ナ
31	木	ロールパン (デイロール) ビーフシチュ ーフルーツサラダ (みかん)	保育乳 味噌おにぎり	牛肉 かた生スライス 豚レバー ク リーム 植物性脂肪 ヨーグルト ゲ ンキミルク 削り節	ロールパン じゃがいも 小麦粉 精白 米 三温糖	りんご にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン みかん缶 バナナ 干しぶどう

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。