



# 1月献立表



## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	日		元旦			
2	月		年始休所			
3	火		年始休所			
4	水	ビスコ	弁当の日		せんべい	うるち米、砂糖、醤油
5	木	牛乳	チーズカレー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ	お茶	
			福神漬け和え	キャベツ、人参、大根、豆苗、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま	牛乳	
			薄焼き	高野豆腐のあんかけ煮	りんご	
			せんべい	高野豆腐、かにかま、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	りんご	さつま芋、りんご、砂糖
6	金	牛乳	味噌ラーメン	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ	お茶	
			★揚げ餃子	餃子、油	牛乳	
			かぶのツナマヨ和え	かぶ、人参、かぶの葉、パプリカ、ツナ、マヨドレ、醤油		
		チーズ	バナナ	バナナ	七草がゆ	米、七草、塩、鰹節
7	土	牛乳	ゆかりごはん	米、ゆかり	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、人参、キャベツ、ピーマン、もやし、焼き肉のタレ		
			わかめスープ	わかめ、長ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油	ジャム	
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、いちごジャム
8	日					
9	月		成人の日			
10	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			松風焼き	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、豆腐、パン粉、味噌、みりん、ごま	牛乳	
			ゆずなます	大根、人参、豆苗、ゆず、酢、醤油、砂糖、ごま		ホットケーキミックス
			花麩のすまし汁	花麩、はんぺん、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節	ココア	ココア、マーガリン
		干し芋	みかん	みかん	スティック	砂糖、牛乳
11	水	クッキー	誕生会	お楽しみメニュー	ト	
12	木	牛乳	五穀米	米、五穀米	お茶	
			さけの塩焼き(みぞれ酢)	さけ、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩	牛乳	
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草、人参、白菜、もやし、醤油、砂糖、練りごま		ホットケーキミックス
			根菜の味噌汁	かぶ、ごぼう、蓮根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ごま	小麦粉、ごま、油
			あられ	りんご	せんべい	塩、砂糖
13	金	牛乳	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油	お茶	
			★レバーのブルー煮	レバー、ブルー、醤油、砂糖、みりん	牛乳	
			キャベツサラダ	キャベツ、人参、ブロッコリー、かにかま、マヨドレ	天かす	米、天かす、ごま
		りんご	オレンジ	オレンジ	おにぎり	醤油、みりん、鰹節
14	土	牛乳	中華丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油	お茶	
		ハッピー	わかめスープ	わかめ、長ねぎ、エリンギ、ごま、醤油、中華味		
		ターン	バナナ	バナナ	ポン菓子	玄米、砂糖、醤油
15	日					
16	月	牛乳	ひじきごはん	米、人参、ひじき、薄揚げ、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			ささみのマリネ	ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、人参、小麦粉、酢、醤油、砂糖、塩	牛乳	
			★小松菜とじゃこ炒め	小松菜、人参、ちりめんじゃこ、オイスターソース、ごま油		
		コーン	豆腐の味噌汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し	ミックス	じゃが芋、里芋、塩、油
		クッキー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ボール	チーズ、パン粉、パセリ
17	火	牛乳	弁当の日		お茶・牛乳	ホットケーキミックス
					アメリカン	魚肉ソーセージ、牛乳
		ねじり棒			ドッグ	ケチャップ、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	水	牛乳	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節	お茶	
			切干大根の甘酢和え	切干大根、人参、キャベツ、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳	
		大豆	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、豆苗、味噌、煮干し	★マシュマロ	コーンフレーク
		スナック	バナナ	バナナ	おこし	マシュマロ、マーガリン
19	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			巣ごもり卵	卵、キャベツ、パセリ、人参、ハム、醤油、コンソメ	牛乳	
			★さっぱりごぼう和え	ごぼう、きゅうり、パプリカ、豆苗、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま	おほか	
			クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、里芋、ブロッコリー、牛乳、シチュールウ	チーズ	米、鰹節、チーズ
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	醤油
20	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの味噌煮	さば、生姜、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			納豆サラダ	納豆、人参、チンゲン菜、もやし、ささみ、醤油、マヨドレ		
			豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、エリンギ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	バナナ	ヨーグルト、バナナ
		チーズ	なし	なし	ヨーグルト	コーンフレーク
21	土	牛乳	ツナ昆布おにぎり	米、ツナ、塩昆布、ごま	お茶	
			豚汁	豚肉、大根、ごぼう、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し		
		ビスケット	みかん	みかん	せんべい	米粉、砂糖、醤油
22	日					
23	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			お魚ハンバーグ	いわしミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、塩、ソース	牛乳	
			小松菜のお浸し	小松菜、人参、もやし、白菜、なめたけ、鰹節、醤油		
			わかめの味噌汁	わかめ、長ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し	セサミ	食パン、マーガリン
		りんご	オレンジ	オレンジ	ラスク	砂糖、練りごま、ごま
24	火	牛乳	けんちんうどん	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節	お茶	
			★チーズちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、チーズ、天ぷら粉、油	牛乳	
		野菜	キャベツのごま酢和え	キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖		
		スナック	りんご	りんご	さつま芋	米、さつま芋、醤油
					おにぎり	ごま、みりん、塩
25	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			焼きししゃも	ししゃも	牛乳	
			元気サラダ	キャベツ、人参、カリフラワー、トマト、コーン、酢、醤油、砂糖、鰹節		
			肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、大根菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
		干し芋	いよかん	いよかん	ビーフン	ごま油、ソース
26	木	牛乳	食パン	食パン	お茶	
			チキンカツ	鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、ソース、油	牛乳	
			スパゲッティサラダ	サラスパ、きゅうり、人参、ハム、パプリカ、マヨドレ		
		ごま	冬野菜スープ	かぶ、人参、白菜、長ねぎ、醤油、コンソメ、鶏ガラ		
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	くずもち	片栗粉、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖
27	金	牛乳	マーボー丼	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、片栗粉、ごま油	お茶	
			パンサンスー	春雨、キャベツ、豆苗、人参、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油	牛乳	
			紅いも	肉団子、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ	★フライド	小魚、天ぷら粉
		チップス	バナナ	バナナ	小魚	青のり、油
28	土	牛乳	ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ	お茶	
		ハッピー	キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ	ジャム	
		ターン	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、いちごジャム
29	日					
30	月	牛乳	ごはん	ごはん	お茶	
			さわらの竜田揚げ	さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	牛乳	
			★大根とツナの炒め煮	大根、人参、大根の葉、コーン、ツナ、オイスターソース、ごま油		
			うの花	なめこ、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	りんご	マーガリン、りんご
		クッキー	いよかん	いよかん	ケーキ	砂糖、牛乳
31	火	牛乳	ドライカレー	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、カレールウ	お茶	
			白菜サラダ	白菜、人参、パプリカ、豆苗、かにかま、マヨドレ	牛乳	
			きな粉	かぼちゃ、塩、マーガリン	★くるくる	ホットケーキミックス
		ウエハース	りんご	りんご	ソーセージ	ウインナー、卵、ごま

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

