

2018年 1月

予定献立表

月		火	水	木	金	土
1		2	3	4	5	6
				くふあじゅーしー 大根の梅肉和え イナムドゥチ 果物 タナーファル 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽ご飯 鮭のグラタン 白菜サラダ 島人参のコンソメスープ 大学芋 保育園ミルク	胚芽ご飯 ポークソテー 切干大根サラダ ほうれん草と豆腐のみそ汁 はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ
8	成人の日	9	10	11	12	13
		胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 麩とI汁の清し汁 ちんすこう 保育園ミルク 果物	胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き ほうれん草とコーン炒め 冬瓜スープ 果物 どらやき まめによるこび むぎちゃ	胚芽ご飯 魚の照焼 レンコンと豚肉の炒め煮 じゃが芋の味噌汁 果物 田芋蒸しパン 保育園ミルク	スパゲティーミートソース コールスローサラダ 豆乳スープ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	さかなそぼろご飯 肉じゃが 小松菜と油揚げの味噌汁 せんべい 保育園ミルク 果物
15	もずく丼 おかか和え 豚汁 果物 きなこトースト 保育園ミルク	16	17	18	19	20
		胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 大根と胡瓜のサラダ 玉葱とえのきのみそ汁 ぜんざい(金時豆) 果物	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 拌三絲 豆腐と青菜のすまし汁 果物 人参ロールパン 保育園ミルク ブルー	おべんとう ハニーケーキ 保育園ミルク	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちゃ	五目ご飯 高野豆腐の清し汁 ごま和え(小松菜) 果物 やさいも 豆乳
22	タコライス カボチャサラダ もずく汁 果物 とうもろこし(茹で) むぎちゃ 味付けいりこ	23	24	25	26	27
		胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ピーマンの細切炒め かき玉汁 黒糖くすもち 保育園ミルク	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 春雨ナムル けんちん汁 ごぼうチップ 保育園ミルク ブルー	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット からし菜炒め こうとりのスープ 果物 スコーン 保育園ミルク	ロールパン 鮭のタンドリー風 大根サラダ ホワイトシチュー かたパニョー むぎちゃ	胚芽ご飯 鶏のレイン風味焼 豆腐ちゃんぴる キノコの味噌汁 紫芋チップ 保育園ミルク 果物
29	納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりち 果物 フランスパンせんべい 保育園ミルク	30	31			
		胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 大根と鶏の炒め煮 イタリアンスープ うむくじてんぷら むぎちゃ	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 くーびりち ほうれん草の味噌汁 鉄ゼリー リッツクラッカー(3枚) 保育園ミルク			

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2018年 1月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	月			
2	火			
3	水			
4	木	ツ缶 豚肩ロース かまぼこ ｲﾝﾄﾞ ﾏﾞ味噌 保育園ミルク 味付けいりこ	精白米 本みりん 胡麻 三温糖 ﾏﾞﾅｰﾌﾞﾙｰ	ﾄﾞﾎﾞﾘ 人参 ねぎ 大根 胡瓜 梅干 こんにゃく 干椎茸 果物
5	金	鮭 普通牛乳 ﾋﾞﾞﾞ 用ﾅｰｽﾞ かに風味かまぼこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 じゃがいも さつまいも 黒砂糖粉 胡麻	玉葱 しめじ 白菜 ﾏﾞﾛｯｸﾘｰ ﾓﾝﾄﾞ 島にんじん 人参
6	土	豚肩ロース ツ缶 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 有塩バター 胡麻 三温糖 おこし	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 ほうれんそう 糸きりわかめ
7	日			
8	月			
9	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ﾂﾗｽ 麩 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 油	長ねぎ ﾘﾗ 人参 生姜 にんにく 胡瓜 ﾄﾞﾏﾄ 乾燥わかめ ねぎ えのき 果物
10	水	鶏肉 みそ ﾎﾞｰﾝ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 片栗粉 たらやき	ﾓﾘﾝ草 ﾘｰﾝ 白菜 玉葱 冬瓜 人参 ねぎ 果物
11	木	赤魚 豚肉 みそ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 じゃがいも 田芋-ゆで 薄力粉 油	生姜 れんこん ﾏﾞﾌﾞﾘｶ (赤) さやいんげん 乾燥わかめ ねぎ 果物
12	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ ﾎﾞｰﾝ 調製豆乳 ツ缶 みそ	ｽﾊﾞﾞﾞﾞﾞ(乾) 有塩バター オリーブ油 三温糖 ﾏﾞﾓｰｽﾞ 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 ﾄﾞﾏﾄ にんにく ﾕﾊﾞｯ ﾘｰﾝ 西洋南瓜 しめじ ﾏﾞﾓ 焼きのり
13	土	鯖 豚ロース 油揚げ 味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 ﺋﺎﾝﾊﾝﾏﾝのソフトせんべい	人参 ﺋﾞｰﾘ みたば 生姜 玉葱 ﾍﾞｰﾝ ﾘｰﾝ 小松菜 果物
14	日			
15	月	豚挽肉 卵 ちくわ 削り節 豚肩肉 みそ きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 じゃがいも 有塩バター 三温糖	もずく ﺋﾞｰﾝ 人参 生姜 ﾕﾊﾞｯ 胡瓜 ﺋﾞｰﾘ 干椎茸 こんにゃく ねぎ 果物
16	火	沖縄豆腐 牛肩ロース ツ缶 煮干 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	ﾓﾘﾝ草 しらたき 白菜 人参 大根 胡瓜 玉葱 えのき ねぎ 果物
17	水	鯖 沖縄豆腐 みそ かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 春雨 胡麻 ごま油 人参ロールパン	生姜 ﺋﾞｰﾝ ﾓやし 人参 もずく ﾓﾘﾝ草 ﾏﾞﾙﾝ 果物
18	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 ﾍﾞｰﾝ-糖 ﾏﾞﾓ 無塩バター	
19	金	ソーキ かまぼこ 木綿豆腐 固形ﾓﾙﾄ 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 すり胡麻 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ ﾓﾘﾝ草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 ﾏﾞｼﾞ菜
20	土	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 豆乳	精白米 ごま油 本みりん 炒り胡麻 三温糖 焼き芋	人参 ゆで筍 ねぎ えのき 小松菜 もやし 果物
21	日			
22	月	合挽肉 ﾏﾞﾓ ﾏﾞｰｽ ﺋﺎﾝ ﾘｰﾝ ちくわ 味付けいりこ	精白米 油 ﾏﾞｶﾛﾆ ﾏﾞﾓｰｽﾞ 片栗粉	玉葱 ﾕﾊﾞｯ ﾄﾞﾏﾄ 西洋南瓜 ﾏﾞﾛｯｸﾘｰ もずく 生姜 ﾄﾞﾓﾝ 果物
23	火	鯖 沖縄豆腐 麩 豚肉 卵 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 死 ｶﾞﾓ粉 いもくず 黒砂糖粉	玉葱 人参 ﺋﾞｰﾝ ﾓつ葉
24	水	鯖 卵 沖縄豆腐 油揚げ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 緑豆春雨 ごま油 三温糖 油 ごぼうチップ	人参 もやし 胡瓜 ﺋﾞｰﾘ 大根 長ねぎ ﾏﾞﾙﾝ
25	木	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ツ缶 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 全粒粉 薄力粉 三温糖	玉葱 にんにく 生姜 ﾏﾞｼﾞ菜 ﾕﾊﾞｯ ﾓやし 人参 ﾘﾗ ﾘｰﾝ 乾燥わかめ ﺋﺎｰｽﾞ 果物
26	金	鮭 ﾏﾞｰﾝ-ﾍﾞﾙﾄ 鶏肉 普通牛乳 豚肩ロース	0-ﾊﾞﾝ 油 ﾏﾞﾝ粉 胡麻 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 精白米	にんにく 大根 胡瓜 ﾄﾞﾏﾄ 人参 玉葱 ﾏﾞﾓ ﾏﾞﾀﾞ ﾘｰﾝ 干椎茸
27	土	鶏肉 沖縄豆腐 ツ缶 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 紫芋チップ	ﾍﾞﾝ ﾓやし 人参 玉葱 ﾕﾊﾞｯ しめじ えのき 乾燥わかめ 果物
28	日			
29	月	挽きわり納豆 豚ﾊﾞｰ 豚肩ロース みそ ツ缶 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 油 ﾏﾞﾗ ﾏﾞﾝ ﾏﾞﾓｰｽﾞ	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく ﾘﾗ ﾏﾞﾌﾞﾘｶ (赤) ﺋﾞｰﾝ ﾘｰﾝ 果物
30	火	鮭 みそ 鶏肉 ﾎﾞｰﾝ 粉ﾅｰｽﾞ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 ﾏﾞﾓｰｽﾞ 本みりん ごま油 三温糖 じゃがいも 紅いも 死 ｶﾞﾓ粉 油	大根 人参 こんにゃく むぎ枝豆 玉葱 ﾏﾞﾓ ﺋﺎｰ
31	水	鶏肉 チキアギ- 油揚げ 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 鉄ゼリー ﺋﺎｯ ﾏﾞ	刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ﾘﾗ ﾓﾘﾝ草

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。