

2019年 1月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
				くふあじゅーしー 大根の梅肉和え イナムドゥチ 果物 夕ナ-ファクルー 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽ご飯 鶏の味噌風味焼 豆腐ちゃんぷるー キノコの味噌汁 せんべい 保育園ミルク バナナ
7	8	9	10	11	12
三色丼 もずくの和え物 コトコトのスー 型抜きチーズ ごまラスク 保育園ミルク	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ひじき炒め そうめん汁 果物 田芋蒸しパン 保育園ミルク	ハヤシライス 温野菜サラダ 豆腐とわかめの清し汁 鉄ゼリー リッツクラッカー(3枚) 豆乳	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 野菜ブリッツ(手作り) むぎちゃ	ロールパン(40g) 鮭のグラタン 白菜サラダ 島人参のコンソメスープ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	きのこご飯 ゆし豆腐 野菜チャンプルー 果物 やきいも 保育園ミルク
14	15	16	17	18	19
成人の日	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 拌三絲 はんぺんときのこのすまし汁 スコーン 豆乳	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ きんぴら炒め 玉葱とえのきのみそ汁 人参ロールパン 保育園ミルク 果物	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 かたバー-ジュ- 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 五穀かりんとう 保育園ミルク プルーン
21	22	23	24	25	26
胚芽ご飯 麻婆豆腐 キャベツサラダ 麩とI片の清し汁 きなこトースト 保育園ミルク	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 ぜんざい(金時豆) 果物	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット からし菜炒め 豆苗の味噌汁 紫芋チップ 保育園ミルク 果物	胚芽ご飯 鮭と野菜のホイル焼き 春雨ナムル けんちん汁 大学芋 保育園ミルク	スパゲティーミートソース ジャーマンポテト コーンスープ 鮭おにぎり 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 はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ
28	29	30	31		
タコライス わかめスープ 春雨ナムル 果物 ちんすこう(黒ごま) プルーン むぎちゃ	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 かき卵汁 黒糖くすもち 保育園ミルク	胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ 人参しりしりー もずくと竹輪の清し汁 ココアスティック 味付けいりこ 豆乳	胚芽ご飯 豚生姜焼き くーふいりちー ほうれん草の味噌汁 ぼーぼー 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。

2019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	火			
2	水			
3	木			
4	金	豚肩ロース かまぼこ ｲﾝﾄﾞ ﾏﾞ味噌 味付けｲｰｺﾞ 保育園ミルク	精白米 本みりん 胡麻 三温糖 ﾀﾝﾅｰﾌﾞﾙｰ	干椎茸 ｼﾞﾓﾘ 人参 ねぎ 大根 胡瓜 梅干 こんにゃく みかん
5	土	鶏肉 沖縄豆腐 ｷﾞﾝ 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 炒め油 Nアンパンマンのソフトせんべい	ﾄﾞｲﾝ もやし 人参 玉葱 ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ しめじ えのき 乾燥わかめ 果物
6	日			
7	月	鶏挽肉 卵 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 有塩バター	生姜 小松菜 もずく 胡瓜 ﾄﾞｲﾝｼﾞ ｺﾞｰﾝ 乾燥わかめ
8	火	鱈 沖縄豆腐 麩 油揚げ 大豆水煮 卵 普通牛乳 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 ｷﾞﾝ 油 そうめん 田芋 薄力粉	玉葱 人参 干しひじき ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ しらたき 干椎茸 ｺﾞｰﾝ しめじ みつ葉 果物
9	水	鶏肉 絹ごし豆腐 豆乳	精白米 薄力粉 無塩バター ﾏﾞﾈｰｽﾞ 鉄ゼリー ﾚｯｸｸﾗｯｸ	玉葱 人参 しめじ ﾄﾞｲﾝ ﾂﾞｰｽ ﾄﾞﾏﾄﾞﾐｰﾙ ｶﾞﾗｸﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 西洋南瓜 乾燥わかめ ねぎ
10	木	鶏肉 味噌 ﾍﾞｰﾝ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 サラダ油 片栗粉 薄力粉 有塩バター 白ごま	ｷﾞﾝ ｺﾞｰﾝ 白菜 玉葱 冬瓜 人参 ねぎ 果物 ﾍﾞｰﾝ
11	金	鮭 普通牛乳 ﾋﾞﾞﾞ用ﾅｰｽﾞ かに風味かまぼこ ｷﾞﾝ 味噌	0-ﾊﾟﾝ 油 薄力粉 有塩バター ﾐｰﾝ 油 じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 しめじ 白菜 ﾉｯｸﾘｰ ｷﾞﾝ 島にんじん 人参 焼きのり
12	土	鶏肉 ゆし豆腐 味噌 豚肉 保育園ミルク	精白米 本みりん ｷﾞﾝ 油 焼き芋	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば ねぎ ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ ﾋﾞｰﾝ 玉葱 生椎茸 果物
13	日			
14	月			
15	火	鯖 赤味噌 はんぺん 調製豆乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 春雨 白ごま ごま油 ﾚｲ 麦・全粒粉 薄力粉 なたね油	生姜 胡瓜 もやし 人参 もずく しめじ まいたけ みつ葉 ﾚｰｽ
16	水	ｷﾞﾝ 卵 煮干 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 なたね油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 人参ロールパン	青のり ｼﾞﾓﾘ 人参 しらたき ｺﾞｰﾝ 玉葱 えのき ねぎ 果物
17	木	卵 保育園ミルク	薄力粉 ﾍﾞｰﾝ 糖 ﾍﾞｰﾝ 無塩バター	
18	金	ソーキ かまぼこ 木綿豆腐 固形ｺﾞﾙ 豚肩ロース	沖縄そば 本みりん 三温糖 すり胡麻 精白米	昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ ｷﾞﾝ 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 ｶﾞﾗｸﾞ
19	土	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒り胡麻 三温糖 五穀かりんとう	人参 ゆで筍 ねぎ えのき 小松菜 もやし 果物 ﾉｯｸ
20	日			
21	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 麩 きな粉 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 ﾐｰﾝ 油 有塩バター	長ねぎ ｺﾞｰﾝ 人参 生姜 にんにく ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ 胡瓜 人参 ねぎ えのき
22	火	赤魚 豚肉 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ｷﾞﾝ 油 三温糖 じゃがいも 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	生姜 れんこん ﾍﾞｰﾝ(赤) さやいんげん 乾燥わかめ ねぎ 果物
23	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ｷﾞﾝ 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 炒め油 紫芋チップ	玉葱 にんにく 生姜 ｶﾞﾗｸﾞ ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ もやし 人参 ﾄﾞﾐﾓﾓ しめじ えのき 果物
24	木	鮭 麦味噌 沖縄豆腐 油揚げ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 有塩バター 緑豆春雨 ごま油 三温糖 油 さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉 胡麻	玉葱 えのき しめじ 人参 もやし 胡瓜 ｼﾞﾓﾘ 大根 長ねぎ
25	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ ﾍﾞｰﾝ 粉ﾅｰｽﾞ かつお節 鮭	ｽﾊﾟﻐﻪｯﾃີ 有塩バター ﾐｰﾝ 油 じゃがいも サラダ油 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 ﾄﾞﾓﾄ にんにく ﾍﾞｰﾝ ｸﾞ-ﾝ ｷﾞﾝ ｶﾞﾗｸﾞ
26	土	鯖 豚ロース 油揚げ 麦味噌 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 おこし	人参 ｼﾞﾓﾘ 根みつば 生姜 玉葱 ﾂﾞｰｽ しらたき 小松菜 糸きりわかめ
27	日			
28	月	合挽肉 ﾉｯｸ	精白米 サラダ油 ごま油 緑豆春雨 三温糖 薄力粉 油 胡麻	玉葱 ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ ﾄﾞﾓﾄ 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 もやし 胡瓜 果物 ﾉｯｸ
29	火	ｷﾞﾝ 味噌 鶏肉 卵 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ﾏﾞﾈｰｽﾞ 本みりん ごま油 三温糖 死 ｶﾞﾗｸﾞ	大根 人参 こんにゃく むき枝豆 根みつば
30	水	わかさぎ 卵 粉ﾅｰｽﾞ ちくわ 味付けｲｰｺﾞ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 サラダ油 ｶﾙ鉄ｽﾃｯｸ	人参 ﾋﾞｰﾝ 玉葱 もずく ねぎ
31	木	豚肩ロース ｷﾞﾝ 油揚げ 麦味噌 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 片栗粉 ﾉｯｸ 薄力粉 黒砂糖粉 ｷﾞﾝ 油	玉葱 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ｺﾞｰﾝ ｷﾞﾝ

☆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。