



1月予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食材			おやつ
			黄：熱や力になる	赤：血や肉や骨になる	緑：体の調子を整える	
1	土					
2	日	冬季休業				
3	月					
4	火	ごはん 焼き魚 おひたし 味噌汁 オレンジ	米 さとう	鯖 ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	ほうれん草、人参 ねぎ オレンジ	ヤクルト 菓子
5	水	ごはん コロケ マカロニサラダ 味噌汁 バナナ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 マカロニ、マヨネーズ	合いびきミンチ、たまご ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	ヨーグルト
6	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 五色和え ソーメン汁 オレンジ	米 片栗粉、さとう さとう ソーメン	鶏肉 鰹節 わかめ、あげ、味噌、鰹節	小松菜、もやし、人参、しめじ、コーン ねぎ オレンジ	りんごジュース 菓子
7	金	カレーライス キャベツのサラダ バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、きゅうり バナナ	牛乳 菓子
8	土	パン ジュース	パン ジュース			
11	火	ハヤシライス 切干大根サラダ オレンジ	米、油 マヨネーズ	豚肉 カニかまぼこ	玉ねぎ、人参、トマトピューレ 切干大根、きゅうり オレンジ	ヤクルト 菓子
12	水	親子丼 おひたし 味噌汁 バナナ	米、さとう さとう	鶏肉、たまご、赤まき ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、ねぎ ほうれん草、人参 ねぎ バナナ	牛乳 スナックパン
13	木	ごはん ギョーザ ゆで野菜 ゆでたまご 味噌汁 オレンジ	米 小麦粉、パン粉、片栗粉、さとう、油	豚肉、鶏肉、たまご たまご あげ、味噌、鰹節	キャベツ、玉ねぎ、ニラ キャベツ 大根、人参、ねぎ オレンジ	ゼリー
14	金	ごはん 魚の揚げ煮 中華サラダ 味噌汁 バナナ	米 油、片栗粉 春雨、ごま油、さとう	白身魚 ハム、たまご あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 えのき、玉ねぎ、ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子
15	土	きつねうどん	うどん、さとう	あげ、たまご、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
17	月	ひじきごはん きゅうりとカニかまぼこの酢の物 味噌汁 オレンジ	米、さとう さとう	ひじき、鶏肉、あげ、ちくわ カニかまぼこ あげ、味噌、鰹節	人参 きゅうり 玉ねぎ、えのき、ねぎ オレンジ	ヤクルト 菓子
18	火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き おひたし 味噌汁 バナナ	米 マヨネーズ、パン粉 さとう	鮭 ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	ほうれん草、人参 ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子
19	水	チキンライス コーンサラダ わかめスープ オレンジ	米、油 マヨネーズ	鶏ミンチ わかめ、ごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	プリン (0歳児：ヨーグルト)
20	木	ごはん 肉団子の甘酢 ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	米 パン粉、片栗粉、砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ	合いびきミンチ、たまご ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	牛乳・菓子
21	金	五目そば 中華スープ チーズ オレンジ	片栗粉、中華めん、ごま油	豚肉、いか ベーコン チーズ	玉ねぎ、人参、竹の子、エリンギ、キャベツ、ねぎ 玉ねぎ、人参 オレンジ	おにぎり
22	土	肉うどん	うどん、さとう	豚肉、たまご、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
24	月	具だくさんのそばろ井 おひたし 味噌汁 オレンジ	米、しらたき、さとう さとう	鶏ミンチ、たまご ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	土生姜、干しいたけ、人参、インゲン ほうれん草、人参 ねぎ オレンジ	ヤクルト 菓子
25	火	ごはん 松風焼き 春雨サラダ 味噌汁 バナナ	米 片栗粉、さとう 春雨、マヨネーズ	鶏ミンチ、豚ミンチ、卵、米味噌、ごま ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	牛乳 バームクーヘン
26	水	ふりかけごはん クリームシチュー ツナサラダ オレンジ	米 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、ねぎ きゅうり、人参、コーン、キャベツ オレンジ	野菜ジュース 菓子
27	木	ゆかりごはん 豚肉と大根の煮物 味噌汁 バナナ	米 さとう	豚肉 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	大根 ねぎ バナナ	フランクフルト
28	金	ごはん 梅酢のから揚げ スパゲティーサラダ ケーキ(1歳~) オレンジ	米 片栗粉 スパゲティー、マヨネーズ ケーキ	鶏肉 ハム	玉ねぎ きゅうり、人参 オレンジ	りんごジュース 菓子
29	土	わかめうどん	うどん	わかめ、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
31	月	中華丼 団子スープ チーズ オレンジ	米、ごま油、片栗粉 片栗粉	豚肉、いか 合いびきミンチ、たまご チーズ	玉ねぎ、竹の子、人参、しいたけ、白菜、ねぎ ほうれん草 オレンジ	ヤクルト 菓子



※材料の都合で変更があります。 じゃこと果物は毎日食べます。 おやつは長時間保育児のみです。