

1月 給食献立表



ながさわ保育園

日	曜	3才未満児 午前おやつ	献立名	材 料 名	午後のおやつ	
4	木	牛乳 チーズ	じゃこチャーハン・和風スープ	ちりめんじゃこ・しそ/玉ねぎ・人参・わかめ・ねぎ・豆腐・油揚げ	お茶・せんべい	
5	金	お茶 オレンジ	わかめごはん・はるさめサラダ・白菜の味噌汁	ツナ缶詰・もやし・きゅうり・人参・はるさめ/白菜・油揚げ・豆腐・玉ねぎ・人参	お茶・クッキー	
6	土	お茶 バナナ	豚丼・さつまいものみそ汁	人参・玉ねぎ・豚肉・しらたき・ねぎ/人参・さつまい芋・玉ねぎ・わかめ・油揚げ	お茶・お菓子	
9	火	牛乳 みかん	五目うどん・かぼちゃの甘煮・バナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・白菜・ふ・ほうれん草/かぼちゃ/バナナ	ジョア・バームクーヘン	
10	水	牛乳 りんご	ごはん・筑前煮・紅白なます・みかん	鶏肉・人参・しいたけ・ごぼう・高野豆腐/だいこん・人参/みかん/調整豆乳・きな粉	お茶・豆乳もち	
11	木	牛乳 オレンジ	パン・パンプキンシチュー・ブロッコリーサラダ・りんご	鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・クリームコーン缶詰・ポタージュの素/ブロッコリー・コーン缶詰・ハム・マヨネーズ/りんご	ぜんざい	
12	金	牛乳 みかん	ごはん・炒り豆腐・さつまいものみそ汁	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ/さつまいも・玉ねぎ・もやし・油揚げ・小松菜	牛乳・ヨーチ・ミニフィッシュ	
13	土	お茶 バナナ	豚丼・さつまいものみそ汁	人参・玉ねぎ・豚肉・しらたき・ねぎ/人参・さつまい芋・玉ねぎ・わかめ・油揚げ	お茶・お菓子	
15	月	牛乳 りんご	パン・ミートボールのトマトスープ・ひじきサラダ	豚ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃがいも・キャベツ/ひじき・レタス・きゅうり・人参・ハム/ヨーグルト	ヨーグルト	
16	火	牛乳 バナナ	クリームスパゲティ・だいこんサラダ・オレンジ	ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン缶詰・クリームコーン缶詰・しめじ・小麦粉/だいこん・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ/オレンジ	牛乳・せんべい	
17	水	牛乳 りんご	ごはん・煮魚(玉ねぎ)・豚汁・みかん	赤魚・玉ねぎ・豚肉・さといも・ごぼう・だいこん・油揚げ・人参・ねぎ/みかん	牛乳・野菜かりんとう	
18	木	牛乳 オレンジ	お鍋の日			お茶・あられ
19	金	牛乳 バナナ	ごはん・豚肉と白菜の煮物・かみかみサラダ・みかん	豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・はるさめ・ねぎ/人参・きゅうり・キャベツ・だいこん・するめ/みかん	牛乳・クッキー	
20	土	お茶 バナナ	じゃこチャーハン・和風スープ	ちりめんじゃこ・しそ/玉ねぎ・人参・わかめ・ねぎ・豆腐・油揚げ	お茶・お菓子	
22	月	牛乳 バナナ	ごはん・ポトフ・ごまだれサラダ・みかん	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・かぶ/ツナ缶詰・きゅうり・もやし・レタス/みかん	牛乳・せんべい	
23	火	牛乳 オレンジ	中華うどん・金時豆甘煮・バナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・チンゲン菜/金時豆/バナナ/食パン・マーガリン・きな粉	ジョア・きな粉サンド	
24	水	牛乳 りんご	ごはん・ドライカレー・チンゲン菜スープ・みかん	バター・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・小麦粉/ベーコン・チンゲン菜・もやし・人参・ねぎ/みかん	牛乳・チーズ・しるこサンド	
25	木	ヨーグルト	味ご飯・ブロッコリーマヨネーズ・すまし汁	鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ・ねぎ/ブロッコリー・マヨネーズ/豆腐・玉ねぎ・人参・だいこん・ねぎ	牛乳・クラッカー	
26	金	牛乳 みかん	ごはん・チキンカツ・ポイルキャベツ・冬野菜のみそ汁	鶏ささ身・小麦粉・パン粉/キャベツ/だいこん・白菜・人参・ねぎ・油揚げ	100%果汁・ムーンライトケーキ	
27	土	お茶 バナナ	豚丼・さつまいものみそ汁	人参・玉ねぎ・豚肉・しらたき・ねぎ/人参・さつまい芋・玉ねぎ・わかめ・油揚げ	お茶・お菓子	
29	月	牛乳 みかん	にんじんごはん・三平汁・キャベツのおかか和え	人参/鮭・白菜・さといも・玉ねぎ・ねぎ/キャベツ・人参・ほうれん草・もやし・ツナ缶詰	お茶・するめ・ビスコ	
30	火	牛乳 バナナ	和風スパゲティ・豆腐のすまし汁・みかん	ベーコン・ねぎ・人参・しいたけ・玉ねぎ・ピーマン・バター・ウィンナー/豆腐・人参・えのきたけ・ねぎ/みかん/白蒸し粉・甘納豆	お茶・あずき蒸しパン	
31	水	牛乳 オレンジ	ごはん・魚の梅干煮・具だくさん汁・バナナ	赤魚・梅干/じゃがいも・玉ねぎ・人参・しいたけ・えのきたけ・ほうれん草/バナナ/マカロニ・きな粉	お茶・マカロニあべ川	

※ 厳選した食材を使用しておりますので、献立が一部変更になる場合がございます。

