



# 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	月	牛乳 チーズ	スパゲティミートソース・ キャベツスープ・オレンジ	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・バター・小麦粉/ベーコン・キャベツ・ 人参・ねぎ/オレンジ	牛乳・せんべい
5	火	牛乳 オレンジ	中華うどん・さわやか和え・バナナ	豚肉・玉ねぎ・しいたけ・人参・たけのこ・チンゲン菜・ごま油/キャベツ ・きゅうり・人参・塩昆布/バナナ	牛乳・ バームクーヘン
6	水	牛乳 みかん	ひじきごはん・紅白なます・ 白菜のすまし汁	鶏肉・ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース/大根・人参・ごま/白菜・ 玉ねぎ・ねぎ・豆腐	牛乳・クッキー
7	木	牛乳 りんご	ごはん・魚の梅干し煮・豚汁・ みかん	赤魚・梅干し/豚肉・大根・里芋・ごぼう・玉ねぎ・人参・油揚げ・ねぎ/ みかん/調整豆乳・きな粉	牛乳・豆乳もち
8	金	牛乳 みかん	パン・ロモサルタード・ キャベツサラダ	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・トマト/キャベツ・人参・きゅうり・ ハム	牛乳・あられ
9	土	お茶 オレンジ	じゃこチャーハン・和風スープ	ちりめんじゃこ・しそ・ごま油・ごま/玉ねぎ・人参・わかめ・ねぎ・ 豆腐・油揚げ	お茶・お菓子
12	火	牛乳 オレンジ	肉みそスパゲティ・ チンゲン菜スープ・バナナ	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース/ベーコン・チンゲン菜・白菜・ しめじ・人参/バナナ	牛乳・せんべい
13	水	牛乳 みかん	ごはん・豆腐の変わり揚げ・ ポイルキャベツ・さつまいものみそ汁	しぼり豆腐・ひじき・人参・ねぎ/キャベツ/さつまいも・玉ねぎ・もやし・ 小松菜	ヨーグルト
14	木	牛乳 バナナ	ごはん・煮魚(だいこん)・ えのき汁・みかん	赤魚・大根/えのきたけ・油揚げ・玉ねぎ・人参・ねぎ・ふ/みかん/ 食パン・マーガリン・きな粉	ジョア・ きな粉サンド
15	金	牛乳 みかん	お 楽 し み 鍋		牛乳・ビスコ・ ミニフィッシュ
16	土	お茶 オレンジ	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・さつまいも・ 玉ねぎ・わかめ・油揚げ	お茶・お菓子
18	月	牛乳 オレンジ	パン・ポトフ・ブロッコリーサラダ	鶏肉・じゃがいも・キャベツ・かぶ・玉ねぎ・人参・ウインナー/ ブロッコリー・ツナ缶詰・コーン缶詰・マヨネーズ	牛乳・ビスケット
19	火	牛乳 りんご	きつねうどん・かぼちゃの甘煮・ バナナ	油揚げ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・人参・しめじ・ねぎ/かぼちゃ/バナナ/ 炊き込みわかめ	わかめおにぎり
20	水	牛乳 みかん	ごはん・ドライカレー ・チンゲン菜スープ・りんご	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/りんご	牛乳・チーズ・ しるこサンド
21	木	牛乳 バナナ	ごはん・煮魚(ごぼう)・みかん・ ほうれん草のすまし汁	赤魚・ごぼう/ほうれん草・人参・玉ねぎ・白菜・えのきたけ・油揚げ/ みかん/白蒸し粉・甘納豆	牛乳・ 白蒸しパン
22	金	牛乳 オレンジ	にんじんごはん・三平汁・ キャベツのごま和え	人参/鮭・白菜・大根・玉ねぎ・里芋・ねぎ/キャベツ・人参・ツナ缶詰・ ごま	100%果汁・ カップケーキ
23	土	お茶 オレンジ	じゃこチャーハン・和風スープ	ちりめんじゃこ・しそ・ごま油・ごま/玉ねぎ・人参・わかめ・ねぎ・ 豆腐・油揚げ	お茶・お菓子
25	月	牛乳 バナナ	ごはん・鶏肉と白菜のクリーム煮・ だいこんサラダ	鶏肉・白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・ブロッコリー・ホワイトルウ・牛乳/ 大根・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ	牛乳・サブレ
26	火	牛乳 りんご	じゃこスパゲティ・バナナ・ さつまいものすまし汁	しらす干し・ベーコン・玉ねぎ・人参・エリンギ・チンゲン菜/さつまいも揚げ・ 大根・人参・里芋・小松菜/バナナ/ロールパン・きな粉	ジョア・揚げパン
27	水	牛乳 オレンジ	ごはん・魚のから揚げ・レタス・ トマト・はくさいスープ	メカジキ/レタス/トマト/ベーコン・白菜・玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ	牛乳・クラッカー
28	木	牛乳 バナナ	ごはん・肉団子スープ・ レタスサラダ	鶏ひき肉・おから・玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ・ねぎ/ツナ缶詰・ レタス・きゅうり・トマト/マカロニ・きな粉	牛乳・ マカロニのあべかわ
29	金	ヨーグルト	ごはん・ビビンバ・中華スープ・ オレンジ	牛肉・ごま油・もやし・ほうれん草・人参・たけのこ・ごま油・ コーン缶詰/豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・えのきたけ/オレンジ	牛乳・ やさいかりんとう
30	土	お茶 オレンジ	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・さつまいも・ 玉ねぎ・わかめ・油揚げ	お茶・お菓子

