

献立表

2024年01月

土古おおぞら保育園(一般)

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 木	あんかけうどん チーズ	うどん、片栗粉、砂糖、菓子	豚肉、チーズ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、	お菓子
5 金	豚丼 みそ汁 ひとくちゼリー	しらたき、砂糖、油、菓子	豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	お菓子
06 20 土	ハヤシライス チーズ	じゃがいも、油、菓子	豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん	お菓子
09 23 火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ごまあえ	九分つき米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、○油、ごま	たら、○豆乳	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース(冷凍)	○ココアパンケーキ
10 24 水	食パン チキンソテー スープ チーズ	食パン、○じゃがいも、○米粉、○油、油	鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、カットわかめ、○あおのり	○芋もち
11 25 木	ごはん 相性汁 ひじきの煮物 りんご	九分つき米、○白玉粉、○上新粉、砂糖、菓子	木綿豆腐、○ゆであずき缶、鶏もも肉、赤みそ、油揚げ、スキムミルク	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、いんげん、ひじき	○白玉ぜんざい(11日) ○お菓子(25日)
12 26 金	カレーライス コールスローサラダ ひとくちゼリー	じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、○もも缶(白桃)、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○パイン缶、干しぶどう	○フルーツヨーグルト
13 27 土	みそ煮込みうどん チーズ	干しうどん、菓子	鶏むね肉、米みそ、油揚げ、ちくわ、チーズ	はくさい、ねぎ、にんじん	お菓子
15 29 月	切り干し大根ごはん 豆腐のすまし汁 パイン	○パン、○砂糖、ごま、○油	木綿豆腐、ツナ油漬缶、○バター	パイン缶、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、○レモン果汁、カットわかめ	○レモンラスク
16 30 火	ごはん かじきの照り焼き じゃがいもの煮物 白みそ汁	九分つき米、じゃがいも、○白玉粉、油、砂糖	かじき、○豆乳、○粉チーズ、白みそ、○無塩バター	にんじん、たまねぎ、はくさい、○かぼちゃ、えのきたけ、いんげん、ねぎ	○ボンデケーキ(かぼちゃ)
17 31 水	コッペパン(17日) クロールパン(31日) かぶのグラタン ソテー みかん	○九分つき米、パン、じゃがいも、上新粉、油	牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○さけ、しらす干し	みかん、かぶ、たまねぎ、にんじん、○焼きのり、○カットわかめ、キャベツ	○鮭わかめごはん
18 木	ごはん みそおでん 酢の物	九分つき米、○焼きそばめん、さといも、砂糖、はるさめ、○ごま油	生揚げ、はんぺん、赤みそ、○豚肉、うずら卵水煮缶	だいこん、みかん缶、○キャベツ、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ	○おやつ焼きそば
19 金	★誕生日会メニュー ごはん 手羽先風唐揚げ ブロッコリーの三色サラダ 中華スープ	九分つき米、○ホットケーキ粉、片栗粉、マヨドレ、はるさめ、砂糖、油	鶏もも肉、○ホイップクリーム	ブロッコリー、もやし、にんじん、○もも缶(白桃)、○みかん缶、○バナナ、○いちご、にら、コーン缶	○パフェ
22 月	★外国料理(ミャンマー) ごはん チェッターアルヒン(カレー肉 じゃが) ラベットウ風サラダ(お茶の葉サ ラダ)	九分つき米、じゃがいも、○フォー、○砂糖、砂糖、○ごま油、油	鶏むね肉、○鶏ひき肉	キャベツ、緑豆もやし、○コーン缶、にんじん、○ほうれんそう、○レモン果汁	○シャンカウスエ(汁なしフォー)

※こんだてでは多少変更する場合があります。

※ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわはアレルギーの有無に関係なく卵・乳不使用の製品を使用します。

※食べたことの無い食材がある場合は、保育園での喫食が初めてにならないよう各家庭で食べてきてください。