



1月 予定献立表



正月
メニュー



日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	あかのたべもの	さいろのたべもの	みどりのたべもの
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
5	月	棒チーズ	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き 納豆おろし和え すまし汁	牛乳 黒糖蒸しパン	かれい 甘みそ いりごま 納豆 かつお節 牛乳 スキムミルク	米 三温糖 麩 薄力粉 黒砂糖	きゅうり 大根 人参 乾燥わかめ 玉ねぎ えのき 真昆布 干しぶどう
6	火	みかん	五分つきごはん 筑前煮 紅白なます かぶのみそ汁	牛乳 いりこ わかめおにぎり	鶏もも肉 かつお節 いりごま かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 里芋 板こんにゃく なたね油 三温糖 上白糖	人参 ごぼう レンコン 干しいたけ さやいんげん 大根 かぶ 玉ねぎ こねぎ
7	水	せんべい	五分つきごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら 七草のみそ汁	牛乳 フルーツきんとんパイ	ぶり いりごま かたくちいわし 甘みそ 牛乳 スキムミルク	米 糸こんにゃく ごま油 三温糖 さつまいも 上白糖 マーガリン ぎょうざの皮	しょうが レンコン ごぼう 人参 枝豆 せり ほうれん草 玉ねぎ かぶ りんご 干しぶどう
8	木	レーズン	五分つきごはん 豆の照り煮 ツナ和え 豆腐のみそ汁	牛乳 ジャムサンド	大豆 鶏もも肉 ツナ缶 ソフト豆腐 甘みそ かたくちいわし 牛乳	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 食パン いちごジャム マーガリン	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり コーン えのき こねぎ
9	金	りんご	五分つきごはん ほうれん草とポテトのオムレツ さつまいもサラダ 大根のみそ汁	牛乳 金時豆煮	鶏ひき肉 卵 牛乳 油揚げ かたくちいわし 甘みそ いんげん豆	米 じゃが芋 なたね油 さつまいも マヨネーズ 中ざらめ糖	ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 大根 みつば
10	土	クッキー	ミートソーススパゲティ りんご ヨーグルト	牛乳 みかん メロンパン	豚ひき肉 ヨーグルト パルメザンチーズ 牛乳	パスタ麺 なたね油 メロンパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご みかん
13	火	棒チーズ	五分つきごはん チキンカレー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 白玉ぜんざい	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 小豆 ソフト豆腐	米 じゃが芋 なたね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 しょうが 切干し大根 きゅうり
14	水	せんべい	五分つきごはん 魚のムニエル（トマトソース） ほうれん草ののり和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 かしわおにぎり	かれい 厚揚げ かたくちいわし 甘みそ 牛乳 油揚げ	米 薄力粉 マーガリン 三温糖 なたね油	トマト缶 玉ねぎ セロリ 人参 ほうれん草 きゅうり 焼きのり みつば ごぼう
15	木	みかん	五分つきごはん 五目豆煮 ツナサラダ 油揚げのみそ汁	牛乳 ラスク	大豆 鶏もも肉 ツナ缶 油揚げ かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 なたね油 こんにゃく じゃが芋 三温糖 マヨネーズ フランスパン マカロニ グラニュー糖 マーガリン	大根 人参 ごぼう さやいんげん 水島昆布 きゅうり キャベツ しめじ 玉ねぎ こねぎ
16	金	りんご	五分つきごはん 魚のフライ 野菜の納豆和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 ぎょうざでピザ	かれい 卵 パルメザンチーズ 納豆 いりごま 甘みそ 牛乳 かたくちいわし ベーコン	米 薄力粉 なたね油 乾燥パン粉 じゃが芋 ぎょうざの皮	キャベツ ほうれん草 人参 乾燥わかめ えのき 玉ねぎ ピーマン
17	土	クッキー	汁ビーフン りんご ヨーグルト	牛乳 みかん 黒糖パン	鶏もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ビーフン ごま油 黒糖パン	キャベツ 人参 もやし ピーマン さやいんげん 干しいたけ りんご みかん
19	月	棒チーズ	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き 白菜のツナサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ちんすこう	鮭 甘みそ ツナ缶 かつお節 ベーコン 牛乳 鶏もも 肉 油揚げ	米 マヨネーズ マカロニ じゃが芋 薄力粉 黒砂糖 ラード	人参 白菜 キャベツ しめじ 玉ねぎ バセリ トマト缶
20	火	みかん	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ソフト豆腐 鶏ひき肉 甘みそ いりごま 卵 かつお節 牛乳	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ いら 人参 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのき ゆかりふりかけ
21	水	りんご	五分つきごはん ポークビーンズ キャベツといんげんのお浸し わかめのみそ汁	牛乳 ココアクッキー	大豆 豚もも肉 かつお節 ソフト豆腐 かたくちいわし 甘みそ 牛乳 卵	米 なたね油 じゃが芋 三温糖 薄力粉 マーガリン 上白糖	玉ねぎ ピーマン トマト缶 キャベツ 人参 さやいんげん 乾燥わかめ
22	木	レーズン	五分つきごはん クリームシチュー あらめのサラダ ヨーグルト	牛乳 麩のきな粉和え	鶏もも肉 牛乳 生クリーム ツナ缶 ヨーグルト きな粉	米 じゃが芋 薄力粉 なたね油 三温糖 麩 マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 コーン あらめ きゅうり 大根
23	金	せんべい	五分つきごはん 魚の野菜あんかけ キャベツの納豆和え 豆まめみそ汁	牛乳 りんごのケーキ	かれい 納豆 いりごま 豆乳 大豆 ソフト豆腐 甘みそ 卵 かたくちいわし 牛乳 生クリーム	米 薄力粉 なたね油 三温糖 片栗粉 上白糖 マーガリン	白菜 人参 さやいんげん 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ こねぎ りんご
24	土	クッキー	親子うどん りんご ヨーグルト	牛乳 みかん バタークリームパン	鶏もも肉 かまぼこ 卵 かつお節 ヨーグルト 牛乳	うどん麺 バタークリームパン	玉ねぎ 人参 こねぎ 真昆布 りんご みかん
26	月	棒チーズ	五分つきごはん 鯖のみそ煮 れんこんツナ炒め 春雨のスープ	牛乳 お好み焼き	鯖 甘みそ ツナ缶 かつお節 牛乳 卵 かつお節	米 三温糖 はるさめ ごま油 お好み焼粉 マヨネーズ	しょうが レンコン 人参 玉ねぎ コーン もやし こねぎ キャベツ 青のり
27	火	みかん	五分つきごはん 炒り豆腐 ナムル さつまいものみそ汁	牛乳 あべ川マカロニ	ソフト豆腐 鶏ひき肉 卵 いりごま かたくちいわし 甘みそ 牛乳 きな粉	米 なたね油 三温糖 ごま油 さつまいも マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん もやし きゅうり こねぎ
28	水	せんべい	五分つきごはん 鮭の照り焼き 大豆サラダ 豚汁	牛乳 ぎょうざでアップルパイ	鮭 大豆 豚もも肉 かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 三温糖 マヨネーズ じゃが芋 里芋 ぎょうざの皮 マーガリン 上白糖	しょうが きゅうり 人参 キャベツ コーン 白菜 大根 ねぎ りんご
29	木	レーズン	五分つきごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え もずくスープ	牛乳 きなこサンド	豚もも肉 ソフト豆腐 かつお節 牛乳 きな粉 豆乳	米 じゃが芋 しらたき 三温糖 なたね油 食パン マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ コーン もずく えのき こねぎ
30	金	りんご	五分つきごはん チリコンカーン ゴママヨ和え 里芋のみそ汁	牛乳 わかめおにぎり	大豆 豚ひき肉 いりごま かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 なたね油 マヨネーズ 里芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 バセリ きゅうり キャベツ コーン こねぎ
31	土	クッキー	チャンポン りんご ヨーグルト	牛乳 みかん 焼き込みパン	豚もも肉 かまぼこ かつお節 牛乳 ヨーグルト	チャンポン麺 ごま油 焼き込みパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン ピーマン こねぎ りんご みかん

※くま・きりん・ぞうは16日（金）が弁当の日です。
※誕生会は23日（金）です。給食試食はうさぎ・ぞうの保護者の方のみです。

《クイズ》 あさひ保育園

旬の食材は？ こたえ(さば・ほうれんそう・はくさい・だいこん・れんこん・かぶ・りんご・みかん)

七草は？ こたえ(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな〈かぶ〉・すずしろ〈だいこん〉)