



1月 保育園給食献立表



平成24年度

日曜	幼児	3未加算食	主要材料()内は乳児のみ			3時のおやつ
			血や肉や骨になるもの	熱や力を出すもの	身体の調子を良くするもの	
4金	お弁当デー (保育始め)					牛乳 かし
5土	クリームスープパゲティ 果物		ベーコン 鶏肉 牛乳	パスタ 油 ホホワイトルー コンソメ	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし	牛乳 かし
7月	七草 白身魚のカレー風味揚げ きゅうりの中華風和え物 麩のすまし汁	ごはん	白身魚 卵枝ちくわ	油 小麦粉 片栗粉 カレー粉 ゴマ油 麩 米 しょう油	きゅうり もやし 塩昆布 わかめ ねぎ みつ薬 大根 かぶ 人参	牛乳 七草粥
8火	れんこんハンバーグ 人参といんげんのソテー じゃが芋のポターージュ	ごはん	豚ミンチ 鶏ミンチ ロースハム 牛乳	パン粉 しょう油 片栗粉 砂糖 油 コンソメ じゃが芋	れんこん 人参 いんげん とうもろこし 玉ねぎ パセリ	牛乳 かし
9水	サケの塩焼き 大豆と野菜の五目煮 粉ふき芋 みかん	ごはん	鮭 大豆 納豆	砂糖 しょう油 みりん じゃが芋 油 山芋 片栗粉 ソース	大根 人参 れんこん こんにやく いんげん 青のり みかん ねぎ	牛乳 山芋のふわふわ焼き
10木	鶏ささみのパーベキュー風 マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁	ゆかりごはん	鶏ささ身 ロースハム 油あげ みそ テーズ	油 片栗粉 小麦粉 しょう油 みりん 砂糖 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ	牛乳 テーズ かし
11金	白身魚のおろし煮チンゲン菜添え れんこんのきんぴら 納豆	ごはん	白身魚 卵枝ちくわ 納豆 さらし餡	砂糖 しょう油 ゴマ油 みりん ゴマ 小麦粉 白玉粉	大根 チンゲン菜 れんこん 白糸こんにやく 人参	牛乳 おしるこ
12土	親子丼 果物		鶏肉 卵	米 油 砂糖 しょう油	玉ねぎ 人参 しいたけ みつ薬	牛乳 かし
15火	サケのきのこマヨネーズ焼き ポイルブロッコリー キャベツの麦みそ汁	ごはん 果物	鮭 豆腐 油あげ 麦みそ	マヨネーズ	しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー キャベツ チンゲン菜	牛乳 かし
16水	シーフードカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵 福神漬	ごはん	鶏肉 エビ イカ 貝柱 ロースハム 卵	油 じゃが芋 カレールー 砂糖 酢 福神漬	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご	牛乳 焼きりんご
17木	ニコニコ会 ブリの照り焼き(3未:サワラ) 二色なます さつま芋のきんとん ほうれん草のすまし汁	ごはん	鯛(3未:鯖) 油あげ	砂糖 しょう油 みりん 酢 ゴマ さつま芋 麩	大根 人参 ほうれん草 えのき	牛乳 かし
18金	肉じゃが ほうれん草の白和え ししゃものみりん干し みかん	ごはん	豚肉 豆腐 みそ ししゃものみりん干し	油 じゃが芋 砂糖 しょう油 ゴマ スイートポテト	玉ねぎ 人参 いんげん 白糸こんにやく ほうれん草 みかん	牛乳 スイートポテト
19土	田舎うどん 果物		卵枝ちくわ 鶏肉	うどん 油 里芋 しょう油 片栗粉	人参 大根 ごぼう しめじ ねぎ	牛乳 かし
21月	鶏肉の唐揚げ ばんさんすう 中華風コーンスープ	ごはん 果物	鶏肉 ロースハム 卵 粉テーズ スキミミルク	油 しょう油 小麦粉 片栗粉 デンブン春雨 砂糖 酢 ゴマ 油 コンソメ ベーキングパウダー マーガリン	生姜 ニンニク きゅうり 人参 もやし きくらげ とうもろこし ニラ	牛乳 チーズスティック
22火	サケの幽庵焼き 小松菜のゴマ和え 豆乳汁	ごはん	鮭 油あげ 豆腐 豆乳 みそ	しょう油 みりん 砂糖 ゴマ	ゆず 小松菜 もやし 大根 人参 しめじ えのき ねぎ	牛乳 かし
23水	豚汁 高野豆腐のオランダ煮 鉄強化ふりかけ	ごはん 果物	豚肉 油揚げ みそ 高野豆腐 豆乳	油 さつま芋 ゴマ油 片栗粉 砂糖 しょう油 鉄強化ふりかけ ブルーベリージャム	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう こんにやく ねぎ 寒天	牛乳 豆乳プリン
24木	サバのゴマみそ煮(3未:サワラ) かぼちの煮付け 冬野菜の和風スープ	菜めし	鯖(3未:鯖) みそ ベーコン	ゴマ 砂糖 しょう油 コンソメ	かぼちや 大根 しめじ しいたけ 人参 もやし 小松菜 ポンカン	牛乳 ポンカン かし
25金	中華スープ ハムエッグ 昆布佃煮 みかん	ごはん	豚肉 エビ イカ 卵 ロースハム	油 ゴマ油 コンソメ しょう油 片栗粉 デンブン春雨 食パン ブルーベリージャム	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ もやし タケノコ きくらげ ニラ チンゲン菜 キャベツ 布佃煮 みかん	牛乳 ジャムサンド
26土	3未生活発表会 中華丼 果物		豚肉 エビ	油 コンソメ しょう油 ゴマ油 片栗粉	白菜 人参 タケノコ 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜	牛乳 かし
28月	お誕生日会 黒米入りごはん レバー入りハンバーグデミグラスソースがけ 人参グラッセ スパゲティソース 豆腐と小松菜のスープ パナナ		鶏レバー 鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐	黒米 米 パン粉 デミグラスソース 砂糖 コンソメ パスタ 油	ニンニク 生姜 玉ねぎ トマト缶 ビュレケ チャップ 人参 ビーマン しめじ 小松菜 パナナ	牛乳 かし
29火	筑前煮 かぶの甘酢和え しらすとしそ昆布のふりかけ	ごはん	鶏肉 卵枝ちくわ しらす干し かつお節 3-が針	油 砂糖 しょう油 酢 ゴマ 小麦粉 ベーキングパウダー りんごジュース	れんこん ごぼう 人参 しいたけ こんにやく 大根 かぶ しそ昆布 小松菜 レモン	牛乳 エメラルド蒸しパン
30水	白菜のクリームシチュー 鶏レバーの照り煮 ブロッコリーのゴマ和え	ごはん	鶏肉 牛乳 鶏レバー 卵	油 コンソメ ホワイトル 砂糖 しょう油 みりん ゴマ 小麦粉 ベーキングパウダー	白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし しめじ エリンギ チンゲン菜 生姜 ブロッコリー パナナ	牛乳 パナナケーキ
31木	サワラの梅みそ焼き 千草和え 味付けのり パイン缶	ごはん	鯖 みそ	砂糖 しょう油 ゴマ パイン缶	梅干し 大葉 切干大根 人参 小松菜 しめじ 白糸こんにやく 味付けのり	牛乳 かし