

# 献立表

2021年1月

ナースリー保育園(一般)

日付	献立名	材料名			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	延長おやつ
月 4 18	お麩と豆腐の卵とじうどん ひじきの炒り煮 果物	干しうどん、小麦粉、砂糖 サラダ油、油麩 グラニュー糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐 無塩バター、乾燥おから かつお節	たまねぎ、れんこん、ねぎ にんじん、ひじき、 干しいたけ、刻みのり りんご	○おからドーナツ 牛乳
					きなこウエハース 牛乳
火 5 19	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜と納豆和え なめこの味噌汁 果物	米、砂糖、サラダ油	牛乳、鮭、みそ ひきわりなっとう、油揚げ かつお節	もやし、にんじん こまつな なめこ、バナナ	○野菜チップス 牛乳
					ミレービスケット 牛乳
水 6 20	赤飯(6日) ご飯(20日) 松風焼き 切り昆布とれんこんの煮物 お麩のすまし汁 果物 	米、さつまいも 糸こんにゃく、三温糖 パン粉、砂糖、手毬麩 サラダ油、ごま	牛乳、鶏挽肉 木綿豆腐、ちくわ あずき、卵、みそ かまぼこ、かつお節	れんこん、ねぎ、にんじん えのきだけ、玉ねぎ しいたけ、昆布 刻みこんぶ、みかん	○さつま芋きんとん 牛乳
					花せんべい 牛乳
木 7 21	食パン 鶏肉のピザ焼き ほうれん草とマカロニのソテー ★コンソメスープ 果物	米、食パン、マカロニ サラダ油 ごま油、オリーブ油	牛乳 鶏もも肉、コンソメ、チーズ 鶏ガラ	ほうれん草 たまねぎ、にんじん、キャベツ クリームコーン だいこん、しめじ ピーマン、かぶ ニンニク、りんご	○七草粥(7日) ○中華粥(21日) 牛乳
					海藻スナック 牛乳
金 8 22	★カレーライス みかんサラダ コーンスープ 果物	米、じゃがいも、食パン 小麦粉 サラダ油、砂糖 カレールー マヨネーズ	牛乳、豚肉、ツナ しらす干し、バター コンソメ	たまねぎ、刻みのり クリームコーン、みかん キャベツ、にんじん とうもろこし、きゅうり にんじん、たまねぎ、いちご	○しらすトースト 牛乳
					ねじりん棒 牛乳
土 9 23	すいとん さつま芋の甘煮 バナナヨーグルト	さつまいも、小麦粉 三温糖、砂糖	牛乳、豚肉 ヨーグルト、かつお節	はくさい、たまねぎ、ねぎ にんじん、干しいたけ バナナ	○バウムクーヘン 牛乳
					野菜スナック 牛乳
月 25	ご飯 肉豆腐 きゃべつのごま和え 切干大根の味噌汁 果物	米、小麦粉、しらたき 砂糖、サラダ油 ごま	牛乳、焼き豆腐 豚肉、みそ、かつお節 卵、無塩バター	たまねぎ、キャベツ えのき、はくさい にんじん、切り干しだいこん もやし、とうもろこし 干しいたけ、バナナ、りんご	○バナナケーキ 牛乳
					根昆布あられ 牛乳
火 12 26	★焼きそば わかめとツナのナムル かき卵スープ 果物	焼きそばめん、サラダ油、 ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉 卵、ツナ、かつお節	もやし、キャベツ、ねぎ にんじん、きゅうり ピーマン、しいたけ 赤ピーマン、生わかめ あおのり、バナナ	○ねじりん棒(カレー) 牛乳
					ミニのりすけ 牛乳
水 13 27	ご飯 かれのいなめこあんかけ ほうれん草の白和え ごぼうの味噌汁 果物	米、じゃがいも、しらたき 片栗粉、ごま サラダ油 砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、 みそ、かつお節	にんじん、ほうれん草 だいこん、なめこ、ごぼう さやえんどう、あおのり みかん	★フライドポテト 牛乳
					胚芽ビスケット 牛乳
木 14 28	黒糖ロールパン 鶏のマーマレード焼き フロッキーとカリフラワーのサラダ ★カボチャのポタージュ 果物	米、ロールパン、砂糖 オリーブ油	牛乳、鶏もも肉 チーズ、生クリーム、 バター、かつお節、コンソメ	かぼちゃ、カリフラワー フロッキー とうもろこし マーマレードジャム にんじん、たまねぎ、パセリ いちご	○おなかチーズおにぎり 牛乳
					うの花クッキー 牛乳
金 15 29	★ビビンバ さつまいものサラダ ニラの中華スープ 果物	米、さつまいも、白玉粉 しらたき、マヨネーズ 砂糖 ごま油、ごま	牛乳、ゆであずき、こしあん 牛肉、豚肉 みそ、ハム、鶏ガラ	もやし、きゅうり ほうれん草、にんじん しいたけ、にら、しょうが  ニンニク、オレンジ	○お汁粉 せんべい 牛乳
					野菜スティック 牛乳
土 16 30	ツナスパゲティー 和風チーズサラダ キャベツのスープ 果物	スパゲティー、オリーブ油、 ごま、ごま油	牛乳、ツナ ベーコン、チーズ、バター コンソメ	キャベツ、たまねぎ だいこん、きゅうり にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン マッシュルーム、刻みのり バナナ	○おやつカステラ 牛乳
					花せんべい 牛乳

\*乳児クラスは、午前おやつ(牛乳)を提供します。  
 \*都合により、変更する場合は掲示にてお知らせいたします。  
 \*今月の絵本は『あぶくたった』のお話です。

\*★マークは、ひまわりクラスのリクエストメニューです。  
\*6日は「新年お祝い献立」です。