

1月予定献立表

ののかぜ保育園

2020年度 1月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 4 18	☆ひじきごはん ☆鶏の味噌漬け焼き ☆紅白なます ☆黒豆 ☆すまし汁	米(50) 油(0.5)片栗粉	油揚げ(3)ひじき(2) 鶏もも肉(50) 黒豆(10)	人参(10) 大根(15)人参(5) 白菜(15)しめじ(7)わかめ(0.3)	だし汁、醤油、塩、砂糖 だし汁、味噌、醤油、砂糖 酢、塩、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆ツナパン 米粉(20)玉ねぎ(5)ツナ(3) 砂糖(4)マヨネーズ(2)醤油 B.P(0.9)豆乳、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 5 19	☆おにぎり ☆ぶりの照り焼き ☆煮しめ ☆沢煮椀	米(45) 油(0.5)片栗粉 こんにゃく(3)里芋(8)	のり ぶり(30) 鶏もも肉(10) 豚肉(10)	人参(10)れんこん(10)干椎茸(1) 白菜(10)えのき(5)ごぼう(5)ねぎ(2)	だし汁、醤油、塩、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆きなこ蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)きな粉(1) B.P(0.9)豆乳、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 6 20	☆ごはん ☆豚のしょうが焼き ☆塩昆布和え ☆味噌汁	米(40) ごま油、ごま	豚肉(35) 塩昆布(0.5) 油揚げ(3)	玉ねぎ(15)しょうが(0.3) キャベツ(20)人参(5) 大根(15)わかめ(0.3)	だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩 だし汁、味噌、塩	☆紫いもドーナツ 米粉(15)豆腐(15)おから(5) 砂糖(5)B.P、油、揚げ油 紫いもパウダー ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 7 21	☆ごはん ☆さばのカレー風味焼き ☆ナムル ☆味噌汁	米(40) 片栗粉、油(1) ごま油、ごま	鯖(40) なめこ(8)あおさ(0.1)	ほうれん草(20)もやし(7)人参(5) なめこ(8)あおさ(0.1)	だし汁、醤油、砂糖 カレー粉 醤油、酢、砂糖、塩 だし汁、味噌、塩	☆七草がゆ(7日) 米飯(30)だし汁、塩、醤油 七草(2)大根(5) ☆わかめおにぎり(21日) ☆たつくり ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 8 22	☆ジャージャー丼 ☆オープン焼き ☆スープ	米(50) 油(0.5)、片栗粉 油	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) 豆腐(5)	玉葱(20)人参(7)青菜(4) しょうが(0.2) かぼちゃ(50) 白菜(10)わかめ(0.3)	だし汁、味噌、醤油、砂糖 塩 だし汁、醤油、塩	☆フライドポテト じゃがいも(60)塩、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 9 23	☆あんかけ丼 ☆おかか和え ☆すまし汁	米(50) 片栗粉、油	豚肉(35) かつお節	玉ねぎ(10)白菜(10)人参(8) キャベツ(25)人参(5) 大根(15)わかめ(0.3)	だし汁、醤油、 砂糖、塩 醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆さつまいも蒸しパン 米粉(20)さつまいも(15)B.P(0.9) 砂糖(4)豆乳、油 ☆果物(30)

1月予定献立表

ののかぜ保育園

2020年度 1月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 25	☆ごはん ☆トマト煮込みハンバーグ ☆蒸し野菜 コーンドレッシング ☆スープ	片栗粉、油(0.5) 油 じゃがいも(8)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10)おから(5)	玉葱(10)トマト缶(10)しめじ(5) ブロッコリー(10)カリフラワー(10) 人参(5)コーンクリーム缶(7) ほうれん草(3)	ケチャップ、だし汁、塩 砂糖、ソース 酢、砂糖、塩 塩、醤油、だし汁	☆米粉パン(豆乳カスタード添え) 米粉(25)砂糖、油、塩 ドライイースト、豆乳、寒天 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 12 26	☆ふりかけごはん ☆さわらのごま味噌焼き ☆ゆかり和え ☆味噌汁	米(45)油 油(1)片栗粉(1)ごま 里芋(8)	しらす(2)かつお節(0.1) さわら(40)	かぶ菜(5) キャベツ(25) かぶ(10)えのき(5)ねぎ(2)	塩、醤油 だし汁、醤油、砂糖 塩、ゆかり だし汁、醤油、塩	☆ぜんざい(12日鏡開き) 白玉粉(10)上新粉(10)小豆(10) 砂糖(7)塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 13 27	☆ごはん ☆チキン南蛮 ☆ほうれん草のソテー ☆春雨スープ	米(40) 油(1)米粉 コーン(3)油 春雨(1)片栗粉	鶏もも肉(50) ウインナー(3)	玉ねぎ(5)パセリ(0.1) ほうれん草(20)人参(5) 白菜(10)しいたけ(5)人参(5)	塩、醤油、砂糖、酢、だし汁 マヨネーズ、塩 醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆じゃがいものスコーン じゃがいも(40)上新粉(10) B.P(0.6)砂糖(3)油(5)塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 14 28	☆ごはん ☆わかさぎの唐揚げ ☆たらのゆかり揚げ ☆おかか和え ☆味噌汁	米(40) 油(1)米粉 油、米粉	わかさぎ(15) たら(20) かつお節 豆腐(7)	小松菜(20)人参(5) 玉ねぎ(8)なめこ(7)	塩 塩、だし汁、ゆかり だし汁、醤油、塩、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆大学芋 さつまいも(60)砂糖、黒砂糖、醤油 油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 15 29	☆カレーライス ☆ツナサラダ ☆スープ	米(50)上新粉(1) じゃがいも(20)	豚肉(35) ツナ(3)	玉葱(25)人参(10) キャベツ(15)ブロッコリー(10)人参(5) もやし(10)しめじ(5)	だし汁、カレー粉、砂糖 ケチャップ、塩、醤油 マヨネーズ、塩 だし汁、塩、味噌	☆中華おこわ もち米(150)米(15)人参(7)ツナ(3) 青菜(5)ごま油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 16 30	☆ごはん ☆かじきの磯辺焼き ☆きんぴらごぼう ☆味噌汁	油(0.5)、片栗粉 糸こんにゃく(4) じゃがいも(8)	かじき(35)	ごぼう(15)人参(7)いんげん(2) 玉ねぎ(10)わかめ(0.3)	だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、砂糖 塩、味噌、だし汁	☆ココアケーキ 米粉(15)大豆粉(5)砂糖(5) ココア(1)B.P(0.9)豆乳、油 ☆果物(30)