

令和3年1月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
4	月	お弁当	/				お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
5	火	ツナカレー パインサラダ	ごはん	油 ジャガイモ パター さとう	ツナ缶 スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ パイン缶 干しぶどう	牛乳 かりんとう	牛乳 おかし	
6	水	高野豆腐の煮物 みそ汁	ごはん	油 さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) だいこん 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 肉まん風蒸しパン	
7	木	トマトソースハンバーグ コンソメスープ	ミルク ロール	パン粉(乾) かたくり粉 油 ジャガイモ	豚ひき肉 豆腐 卵 ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー パセリ にんじん キャベツ コーン缶	牛乳 あられ	かんきつ類 塩せんべい	
8	金	筑前煮 白みそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 たまねぎ さやえんどう 葉ねぎ	牛乳 おかし	お茶 フルーツカステラ	
9	土	あんかけうどん フルーツゼリー	/	干しうどん(乾) かたくり粉 フルーツゼリー	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい たけのこ しめじ 根深ねぎ	お茶 クッキー	/	
11	月	祝日 成人の日							
12	火	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 味付け煮干	ごはん	板こんにやく 油 さとう	干ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げ半 削り節 油揚げ 生わかめ 味付け煮干	にんじん さやえんどう 干し椎茸 はくさい だいこん 葉ねぎ	ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	
13	水	魚のレモン風味 白菜のスープ煮	コッペパン	かたくり粉 油 さとう	白身魚 ベーコン	レモン(果汁、生) もやし はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	お茶 チーズ菓子	牛乳 パイ菓子	
14	木	ゆかりごはん さけ大根 合わせみそ汁	ごはん	さとう かたくり粉	鮭(皮なし) 削り節 生わかめ 角切りこんぶ	ゆかり粉 だいこん にんじん 葉ねぎ しょうが たまねぎ しめじ さやいんげん	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 春菊だんご	
15	金	どっさりキャベツの米粉 ドライカレー 野菜スープ・フルーツゼリー	麦ごはん	油 フルーツゼリー	豚ひき肉 ロースハム	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 グリンピース(冷)	お茶 パイ菓子	牛乳 のり巻きせんべい	
16	土	インディアンズバゲッティ プリン	/	スパゲティ 油 プリン	合いびき肉	にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが	お茶 ごませんべい	/	
18	月	グラタン風シチュー ハムサラダ	レーズン ロール	油 バター 小麦粉 さとう パン粉(乾) マカロニ 白ごま	鶏もも肉 生クリーム チーズ スキムミルク ロースハム	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン缶 りんご	牛乳 クラッカー	お茶 塩せんべい 味付け煮干	
19	火	うの花炒り みそ汁	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 煮干し	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ かぼちゃ だいこん えのきたけ	牛乳 あられ	ココアミルク クッキー	
20	水	吹き寄せごはん 鶏のから揚げ すまし汁	ごはん	糸こんにやく かたくり粉 油 ふ	油揚げ 削り節 鶏もも肉 豆腐 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 しょうが たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	お茶 クッキー	
21	木	豚肉の中華炒め わかめスープ	食パン	油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん えのきたけ	牛乳 ビスケット	お茶 麩ぜんざい	
22	金	高野豆腐の煮物 みそ汁	ごはん	油 さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) だいこん 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 小麦胚芽クッキー	
23	土	あんかけうどん フルーツゼリー	/	干しうどん(乾) かたくり粉 フルーツゼリー	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい たけのこ しめじ 根深ねぎ	お茶 クッキー	/	
25	月	魚の味噌煮 けんちん汁	ごはん	板こんにやく さとう	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 じゃが丸くん	
26	火	グラタン風シチュー ハムサラダ	レーズン ロール	油 バター 小麦粉 さとう パン粉(乾) マカロニ 白ごま	鶏もも肉 生クリーム チーズ スキムミルク ロースハム	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン缶 りんご	牛乳 クラッカー	お茶 塩せんべい 味付け煮干	
27	水	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 味付け煮干	ごはん	板こんにやく 油 さとう	干ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げ半 削り節 油揚げ 生わかめ 味付け煮干	にんじん さやえんどう 干し椎茸 はくさい だいこん 葉ねぎ	ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	
28	木	うの花炒り みそ汁	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 煮干し	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ かぼちゃ だいこん えのきたけ	牛乳 あられ	ココアミルク クッキー	
29	金	魚のレモン風味 白菜のスープ煮	コッペパン	かたくり粉 油 さとう はるさめ(乾)	白身魚 ベーコン	レモン(果汁、生) ブロッコリー にんじん はくさい えのきたけ グリンピース(冷)	お茶 スティックチーズ	牛乳 パイ菓子	
30	土	インディアンズバゲッティ プリン	/	スパゲティ 油 プリン	合いびき肉	にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが	お茶 ごませんべい	/	