

2020年 1月 献立表 【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)・・・野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
1	水	冬休み									
2	木										
3	金										
4	土	チーズ 麦茶	麦茶	ちらし寿司 (米、酢、砂糖、塩、にんじん、かんぴょう、油揚げ、しょう油、砂糖、鮭フレーク、コーン缶、絹さや、刻みのり)			鶏肉のしょうが煮 (鶏もも肉、大根、しょう油、砂糖、しょうが、油)		バナナ	紅白寒天、ウエハース、麦茶 (牛乳、いちごジャム、砂糖、粉寒天)(カル鉄ウエハース)	
6	月	コーンフレーク 牛乳	麦茶	お赤飯 (米、もち米、小豆、塩、黒ごま) (鶏ひき肉、絹ごし豆腐、おから、玉ねぎ、片栗粉、みそ、しょう油、砂糖、スキムミルク、けしの実)	松風焼き (鶏ひき肉、絹ごし豆腐、おから、玉ねぎ、片栗粉、みそ、しょう油、砂糖、スキムミルク、けしの実)	お煮しめ (里芋、ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょう油、砂糖、みりん、酒)	白菜のゆず風味浅漬け (白菜、かぶ、かぶの葉、ゆず、しょうが、塩)	すまし汁 (キャベツ、三つ葉、しょう油、塩)		栗きんとん風ケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、さつまいも、栗の甘露煮、砂糖、スキムミルク、牛乳、バター)	
7	火	プルーン 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、酒、しょう油、砂糖、しょうが)	小松菜の煮びたし (小松菜、えのき、エリンギ、しょう油、鶏がら、みりん)	にんじんのレモンマリネ (にんじん、玉ねぎ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油、パセリ粉)	みそ汁 (とろろ昆布、小ねぎ、みそ)		七草がゆ、麦茶 (米、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほどけのぎ、すずしろ、鶏がら、塩)	
8	水	にぼし 牛乳	麦茶	バターチキンカレーライス (米、鶏もも肉、大豆、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、カレーパウダー、ケチャップ、スキムミルク、牛乳、バター)			ほうれん草のソテー (ほうれん草、コーン缶、鶏がら、油)		みかんゼリー (オレンジジュース、みかん缶、砂糖、水)	ココア蒸しパン、牛乳 (ホットケーキミックス、ココア、牛乳、砂糖、バター)	
9	木	クラッカー 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉巻き (豚肩ロース肉、にんじん、いんげん、しょう油、砂糖、酒、油)	にらの炒め物 (にら、もやし、桜えび、鶏がら、油)	ポテトの鮭フレークサラダ (じゃが芋、鮭フレーク、酢、砂糖、塩、油)	すまし汁 (チンゲン菜、白菜、しょう油、塩)		マカロニきな粉、牛乳 (マカロニ、きな粉、砂糖、スキムミルク、塩)	
10	金	ミレービスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	かれいの煮付け (かれい、酒、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	カリフラワーのカレーグリル (カリフラワー、コーン缶、カレー粉、コンソメ、オリーブ油)	ごぼうのみそマヨ和え (ごぼう、にんじん、きゅうり、みそ、マヨネーズ、スキムミルク)	スープ (かぼちゃ、水菜、鶏がら)		おしるこ、牛乳 (つぶあん、砂糖、あられ、塩)	
11	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ベーコンと小松菜のペペロンチーノ風 (スパゲッティ、ベーコン、小松菜、えのき、赤パプリカ、にんにく、しょう油、鶏がら、塩、オリーブ油)			ミネストローネ (トマト缶、ミックスビーンズ缶、玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、ケチャップ、コンソメ、パセリ粉)		グレープフルーツ	揚げ玉おにぎり、牛乳 (米、揚げ玉、青のり、めんつゆ、のり)	
13	月	成人の日									
14	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	クリスピーチキン (鶏もも肉、コーンフレーク、めんつゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油)	がんもの煮物 (がんもどき、にんじん、いんげん、しょう油、砂糖)	さつま芋のハニーマリネ (さつま芋、玉ねぎ、はちみつ、砂糖)	みそ汁 (なめこ、三つ葉、みそ)		紅茶のショートブレッド、牛乳 (ホットケーキミックス、紅茶葉、砂糖、牛乳、バター、塩)	
15	水	チーズ 麦茶	麦茶	たらこ豆腐うどん (うどん、たらこ、白菜、小ねぎ、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、豆乳、バター、しょう油、コンソメ、シチュールウ、スキムミルク、刻みのり)			キャベツのゆかり和え (キャベツ、きゅうり、油揚げ、ゆかり、塩)		りんご	そばろ飯、牛乳 (米、鶏ひき肉、にんじん、しょう油、砂糖、油)	
16	木	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	ひじきご飯 (米、ひじき、油揚げ、しめじ、椎茸、しょう油、砂糖、みりん、酒)	みそカツ (豚肩ロース肉、卵、小麦粉、パン粉、油、赤みそ、砂糖、みりん、酒、すりごま)	冬野菜の蒸し焼き (ごぼう、にんじん、ほうれん草、鶏がら)	ブロッコリーのヨーグルトサラダ (ブロッコリー、カリフラワー、ヨーグルト、マヨネーズ、スキムミルク、砂糖、塩)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉、玉ねぎ、しょう油、塩)	みかん	ショートケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、ベーキングパウダー、バター、バニラエッセンス、生クリーム、いちごジャム、いちご)	
17	金	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばのおろしポン酢煮 (さば、酒、大根、ポン酢、みりん)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、にんじん、鶏がら、油)	水菜のバジルチーズサラダ (水菜、玉ねぎ、コーン缶、酢、砂糖、塩、油、粉チーズ、バジル粉)	みそ汁 (さつま芋、ねぎ、みそ)		豚まんおやき、牛乳	
18	土	プルーン 牛乳	麦茶	豚丼 (米、豚肩肉、玉ねぎ、もやし、にら、しょう油、砂糖、中華あじ、油)			かぼちゃのマリネ (かぼちゃ、にんじん、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		いよかん	にんじんカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、にんじん、砂糖、牛乳、バター)	
20	月	にぼし 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏むね肉の梅しそチーズ焼き (鶏むね肉、梅干し、しそ、ピザ用チーズ、しょう油、砂糖、酒)	バジルポテト (じゃが芋、バジル粉、塩)	カリフラワーのオーロラソース和え (カリフラワー、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、スキムミルク)	スープ (キャベツ、小松菜、鶏がら)		おかか昆布おにぎり、牛乳 (米、塩昆布、かつお節、しょう油、砂糖、のり)	
21	火	クラッカー 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、酒、塩)	ひじきの煮物 (ひじき、にんじん、しょう油、砂糖)	切干大根のごまサラダ (切干大根、水菜、しょう油、酢、砂糖、ごま油、ごま)	すまし汁 (白菜、高野豆腐、しょう油、塩)		メープルブレッド、牛乳	
22	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ミートドリア (米、豚ひき肉、大豆、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、酒、小麦粉、牛乳、ホワイトソース缶、ピザ用チーズ、パセリ粉、オリーブ油)			きのこのソテー (しめじ、えのき、エリンギ、ほうれん草、鶏がら、油)		いちご	みそラーメン、牛乳 (中華めん、コーン缶、もやし、にんじん、みそ、しょう油、砂糖、中華あじ、にんにく、ごま油)	
23	木	バナナ 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉豆腐 (豚肩肉、焼き豆腐、ねぎ、しらたき、しょう油、砂糖、酒、みりん、油)	さつま芋のバター焼き (さつま芋、レーズン、塩、バター)	和風サラダ (レタス、玉ねぎ、かにかまぼこ、ポン酢、ごま油、刻みのり)	スープ (にんじん、大根、コンソメ)		じゃこと小松菜の混ぜご飯、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、小松菜、しょう油、砂糖、ごま油)	
24	金	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	エビチリ (えび、長ねぎ、にら、にんにく、しょうが、ケチャップ、酒、砂糖、鶏がら、片栗粉、油)	チャプチェ (春雨、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、しょう油、砂糖、鶏がら、にんにく、ごま油)	チンゲン菜の和え物 (チンゲン菜、もやし、しょう油、砂糖)	中華スープ (ワンタンの皮、グリーンピース、鶏がら)		ねずみパン、牛乳	
25	土	ミレービスケット 牛乳	麦茶	焼きそば (中華めん、豚肩肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、中濃ソース、ウスターソース、青のり、油)			切干大根の酢の物 (切干大根、きゅうり、酢、砂糖、塩、油)		りんご	コーンおにぎり、牛乳 (米、コーン缶、にんじん、コンソメ、バター、のり)	
27	月	クラッカー 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきのレモンしょう油ソテー (かじき、酒、玉ねぎ、レモン汁、しょう油、パセリ粉、油)	白菜のコンソメ煮 (白菜、にんじん、コンソメ)	ほうれん草の白和え (ほうれん草、もやし、突きこんにゃく、木綿豆腐、しょう油、砂糖、すりごま)	みそ汁 (水菜、小ねぎ、みそ)		チャーハン、牛乳 (米、豚ひき肉、レタス、赤パプリカ、中華あじ、しょう油、砂糖、ごま油)	
28	火	チーズ 麦茶	麦茶	クリームシチュー (米、鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、シチュールウ、牛乳、スキムミルク、油)			ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー、コーン缶、鶏がら)		いよかん	抹茶ブレッド、牛乳	
29	水	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さわらのごま焼き (さわら、酒、しょう油、砂糖、みりん、すりごま)	チンゲン菜の煮物 (チンゲン菜、大根、しょう油、鶏がら)	ビーンズサラダ (大豆、ミックスビーンズ缶、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (わかめ、玉ねぎ、しょう油、塩)		ブルーベリースコーン、牛乳 (ホットケーキミックス、クリームチーズ、ブルーベリージャム、牛乳、バター)	
30	木	にぼし 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ポークケチャップ (豚肩肉、玉ねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、にんにく、砂糖、油、パセリ粉)	レバニラ (鶏レバー、にら、もやし、牛乳、にんにく、しょうが、酒、しょう油、オスターソース、砂糖、ごま油)	コールスローサラダ (キャベツ、白菜、にんじん、黄パプリカ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (カリフラワー、ブロッコリー、鶏がら)		ねぎとしょうがの温うどん、牛乳 (うどん、鶏もも肉、梅干し、ねぎ、しょう油、しょうが、油)	
31	金	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、しょう油、砂糖、みりん、酒)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、油)	かぶの焼きマリネ (かぶ、かぶの葉、しめじ、グレープフルーツジュース、砂糖、塩、油)	みそ汁 (じゃが芋、木綿豆腐、みそ)		ロールパン、コーンスープ、牛乳 (牛乳、スキムミルク、クリームコーン缶、コーン缶、コンソメ)	