

2021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	金	冬休み									
2	土										
4	月	ミレービスケット 牛乳	麦茶	ちらし寿司 (米、酢、砂糖、塩、にんじん、かんぴょう、油あげ、しょう油、鮭フレーク、コーン缶、絹さや、刻みのり)			鶏の照り焼き (鶏もも肉、しょう油、砂糖、みりん、酒)	みそ汁 (三つ葉、花麩、みそ)	いよかん	栗きんとんパイ、牛乳 (パイシート、栗の甘露煮、さつまいも、牛乳、スキムミルク、砂糖、バター)	
5	火	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	回鍋肉 (豚ひき肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、みそ、しょう油、中華あじ、酒、砂糖、油、片栗粉)	大根ステーキ (大根、酒、みりん、しょう油、にんにく、バター)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、もやし、なめたけ)	スープ (玉ねぎ、レタス、鶏がら)		みかんヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、砂糖、コーンフレーク)	
6	水	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの煮つけ (かれい、酒、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	ごぼうとひじきのきんぴら (ごぼう、にんじん、ひじき、しょう油、砂糖、ごま、油)	ブロッコリーの梅マヨ和え (ブロッコリー、梅干し、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (なめこ、わかめ、しょう油、塩)		豆乳みそラーメン、牛乳 (中華麺、かまぼこ、チンゲン菜、にんじん、豆乳、みそ、鶏がら、ごま油)	
7	木	干し芋 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	豆腐つくね (鶏ひき肉、木綿豆腐、小ねぎ、片栗粉、しょう油、砂糖、みりん)	ほうれん草のガーリック炒め (ほうれん草、玉ねぎ、鶏がら、にんにく、油)	きくらげのナムル (きくらげ、水菜、しょう油、酢、砂糖、ごま油)	スープ (にんじん、いんげん、コンソメ)		七草粥、牛乳 (米、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、鶏がら、塩)	
8	金	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	塩レモンぶり竜田 (ぶり、酒、しょう油、しょうが、片栗粉、レモン汁、砂糖、塩、にんにく、オリーブ油)	白菜のどろどろ煮 (白菜、にんじん、鶏がら、オイスターソース、片栗粉)	じゃが芋の青のりチーズ和え (じゃが芋、玉ねぎ、クリームチーズ、めんつゆ、青のり)	みそ汁 (キャベツ、にら、みそ)		おしるこ、牛乳 (米、もち米、つぶあん、砂糖、塩)	
9	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ポークシチュー (米、パセリ粉、豚肩肉、にんじん、玉ねぎ、しめじ、シチュールウ、スキムミルク、コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、油)			きゅうりの中華和え (きゅうり、もやし、鶏がら、ごま油、ごま)		いちご	マーメイドカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、バター、マーメイドジャム)	
11	月	成人の日									
12	火	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	コーンオムレツ きのこクリームソース (卵、コーン缶、玉ねぎ、スキムミルク、コンソメ、しめじ、まいたけ、ホワイトソース缶、牛乳、鶏がら)	バジルポテト (じゃが芋、バジル粉、塩)	切干大根の昆布茶和え (切干大根、ほうれん草、塩昆布、昆布茶、ごま油)	ミネストローネスープ (にんじん、トマト、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、コンソメ)		キャラメルブレッド、牛乳	
13	水	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏むね肉のマヨ生姜焼き (鶏むね肉、にんじん、玉ねぎ、しょう油、砂糖、酒、マヨネーズ、しょうが、油)	かぶのコンソメ煮 (かぶ、かぶの葉、ごぼう、コンソメ)	千切りキャベツ (キャベツ)	スープ (きくらげ、ブロッコリー、鶏がら)		黒蜜マカロニきな粉、牛乳 (マカロニ、きな粉、砂糖、スキムミルク、塩、黒蜜)	
14	木	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	にんじんピラフ (米、にんじん、コンソメ、バター、パセリ粉)	のりのぐるぐるどんかつ (豚肩ロース肉、のり、小麦粉、卵、塩、パン粉、油、しょう油、ケチャップ、砂糖、ごま)	さつま芋のはちみつグリル (さつま芋、玉ねぎ、はちみつ)	春雨サラダ (春雨、コーン缶、チンゲン菜、しょう油、酢、砂糖、塩、油)	みそ汁 (もやし、水菜、みそ)	みかん	チーズケーキ いちごソース、牛乳 (クリームチーズ、生クリーム、卵、小麦粉、砂糖、レモン汁、マリーゼビスケット、バター、いちごジャム)	
15	金	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきの和風ムニエル (かじき、酒、小ねぎ、ポン酢、砂糖、バター)	白菜の煮浸し (白菜、しめじ、しょう油、鶏がら)	カリフラワーのおかか和え (カリフラワー、にんじん、しょう油、砂糖、かつお節)	みそ汁 (かぼちゃ、玉ねぎ、みそ)		シュガーレーズンパン、牛乳	
16	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	焼きうどん (うどん、豚肩肉、にら、にんじん、もやし、鶏がら、オイスターソース、しょうが、にんにく、ごま油)			コロコロサラダ (チーズ、きゅうり、赤パプリカ、酢、砂糖、塩、油)		バナナ	ひじきと高野豆腐のおにぎり、牛乳 (米、ひじき、高野豆腐、しょう油、砂糖、のり)	
18	月	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鮭のゆず風味 (鮭、ゆず、しょう油、砂糖、酒)	のり塩ごぼう (ごぼう、玉ねぎ、青のり、塩、油)	水菜のごまドレサラダ (水菜、にんじん、ねりごま、酢、砂糖)	すまし汁 (エリンギ、里芋、しょう油、塩)		キャロット蒸しパン、牛乳 (ホットケーキミックス、にんじん、スキムミルク、砂糖、牛乳、バター)	
19	火	干し芋 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉のオイスターソース炒め (豚肩肉、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、オイスターソース、にんにく、しょう油、酒、砂糖、油)	がんもの中華あんかけ (がんもどき、もやし、赤ピーマン、鶏がら、片栗粉)	浅漬け (白菜、きゅうり、しょうが、塩)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉、とろろ昆布、みそ)		ロールパン、チキンスープ、牛乳 (鶏もも肉、コーン缶、玉ねぎ、コンソメ、パセリ粉)	
20	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばの塩焼き 大根おろし (さば、酒、塩)(大根、ポン酢、砂糖)	小松菜のソテー (小松菜、にんじん、コンソメ、油)	かぼちゃのレーズンサラダ (かぼちゃ、レーズン、酢、砂糖、塩、油)	スープ (春雨、カリフラワー、鶏がら)		クッキー、牛乳 (小麦粉、バター、粉糖、バニラエッセンス、グラニュー糖)	
21	木	コーンフレーク 牛乳	麦茶	トマトチキンスパゲッティ (スパゲッティ、鶏もも肉、ほうれん草、玉ねぎ、大豆、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖、にんにく、オリーブ油、小麦粉)			コールスローサラダ (キャベツ、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩)		いちご	鮭ゆかりおにぎり、牛乳 (米、鮭フレーク、ゆかりふりかけ、のり)	
22	金	ミレービスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ちくわのじゃこチーズ焼き (ちくわ、ちりめんじゃこ、粉チーズ、鶏がら、青のり)	さつま芋の甘煮 (さつま芋、にんじん、しょう油、砂糖)	きのこの焼きマリネ (しめじ、エリンギ、玉ねぎ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (黄パプリカ、サニーレタス、コンソメ)		オニオンブレッド、牛乳	
23	土	チーズ 麦茶	麦茶	チャーハン (米、鶏もも肉、かにかま、ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、鶏がら、オイスターソース、しょう油、油)				ワンタンスープ (ワンタンの皮、にら、中華あじ、ごま)	グレープフルーツ	ピーチゼリー、ウエハース、牛乳 (ピーチネクター、黄桃缶、砂糖、粉寒天)(カル鉄ウエハース)	
25	月	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、酒、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	ひじきの煮物 (ひじき、にんじん、白滝、しょう油、みりん)	キャベツと桜えびの和え物 (キャベツ、玉ねぎ、桜えび、ポン酢、砂糖、ごま油)	みそ汁 (じゃが芋、小ねぎ、みそ)		たぬきうどん、牛乳 (うどん、玉ねぎ、わかめ、天かす、めんつゆ、しょう油、みりん)	
26	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	厚揚げの肉巻き 南蛮風 (厚揚げ、豚肩ロース肉、片栗粉、油、砂糖、酢、しょう油、マヨネーズ、スキムミルク、ピクルス、パセリ粉)	かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、しょう油、砂糖)	レタスサラダ (レタス、サニーレタス、にんじん、しょう油、砂糖、刻みのり)	みそ汁 (玉ねぎ、チンゲン菜、みそ)		セサミブレッド、牛乳	
27	水	クラッカー 牛乳	麦茶	カレーライス (米、鶏もも肉、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、カレールウ、スキムミルク、粉チーズ、油)			茹でブロッコリー (ブロッコリー、塩)		ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)	麩の抹茶ラスク、牛乳 (麩、砂糖、抹茶、バター)	
28	木	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらの西京焼き (さわら、白みそ、酒、みりん、砂糖)	切干大根の炒め物 (切干大根、ベーコン、コンソメ、油)	白和え (小松菜、にんじん、突きこんにやく、絹ごし豆腐、しょう油、砂糖、すりごま)	すまし汁 (えのき、ねぎ、しょう油、塩)		中華おじや、牛乳 (米、鶏ささみ、にんじん、水菜、しょう油、鶏がら、ごま油)	
29	金	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	パーベキューチキン (鶏もも肉、ケチャップ、中濃ソース、しょう油、砂糖、にんにく、しょうが、バジル粉)	かぶのオープン焼き (かぶ、かぶの葉、赤パプリカ、鶏がら)	ごぼうのマヨじょう油サラダ (ごぼう、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、しょう油)	スープ (白菜、さつま芋、コンソメ)		ココアロール、牛乳	
30	土	プルーン 牛乳	麦茶	ほうれん草とウインナーの和風スパゲッティ (スパゲッティ、ウインナー、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、しょう油、にんにく、バター)			カリフラワーのコーンサラダ (カリフラワー、コーン缶、にんじん、酢、砂糖、塩、油)		みかん	しらすおにぎり、牛乳 (米、しらす、小ねぎ、鶏がら、しょう油、油、のり)	

14日(木)1月誕生会

【旬の食材】カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、ごぼう、小松菜、ほうれん草、大根、白菜、水菜、さわら、ぶり、いちご、いよかん、みかん…など