

1月の献立表 (3・4・5歳児)

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
6	月	にくじゃが、みそしる、りんご	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、豆腐、鰹節、みそ、牛乳	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん わかめ、ねぎ、りんご
7	火	ぶりのてりやき、マカロニサラダ、ななくさじる	かし ぎゅうにゅう	ぶり、ハム、豆腐、鰹節、牛乳	マカロニ、マヨドレッシング	きゅうり、人参、コーン、七草 白菜、大根
8	水	カレーピラフ、コーンポタージュ、バナナ	NEW:かぼちゃのソフトクッキー ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ウインナー、ベーコン、牛乳 豆乳	米、油、バター、米粉、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン パセリ粉、バナナ、かぼちゃ
9	木	てづくりさつまあげ、やさいそえ、みそしる	かし ミロミルク	すきみだら、油揚げ、鰹節、みそ ミロ、脱脂粉乳	片栗粉、油、マヨドレッシング さつまいも	玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ コーン、キャベツ、白菜
10	金	ふりかけ、かふうそうに いりどりのあえもの、みかん	りんごのむしばん ようじぎゅうにゅう	鶏肉、かまぼこ、卵、みそ いわし(煮干し)、豆乳、牛乳	小麦粉、白玉粉、砂糖、ごま 油、ケーキミックス	白菜、人参、大根、ねぎ、もやし ほうれん草、みかん、りんご
11	土		かし			
14	火	NEW:にこみふうハンバーグ ブロッコリーそえ、コンソメスープ	かし ジョア	合いびき肉、ウインナー、ジョア	砂糖、マヨドレッシング、じゃがいも	玉ねぎ、人参、しめじ ブロッコリー、小松菜
15	水	コーンとホタテのシチュー フレンチサラダ、みかん	ほりほりごぼう ようじぎゅうにゅう	ホタテ、ハム、牛乳	じゃがいも、シチューミックス、油 砂糖、片栗粉	コーン、玉ねぎ、人参、ほうれん草 キャベツ、みかん、ごぼう、きゅうり
16	木	さけのカレーあげ、ひじきサラダ、みそしる	きなこマフィン ようじぎゅうにゅう	鮭、ツナ、豆腐、鰹節、みそ きな粉、豆乳、牛乳	小麦粉、油、砂糖、マヨドレッシング	ひじき、人参、キャベツ、大根、ねぎ
17	金	なめし、チキンのてりやき ポテトサラダ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ハム、油揚げ、みそ、鰹節、牛乳	米、ごま油、ごま、砂糖、じゃがいも マヨドレッシング	小松菜、塩昆布、人参、きゅうり かぼちゃ、ねぎ、玉ねぎ
18	土		かし			
20	月	キッズヤンニョムチキン ほうれんそうとコーンのナムル、きのこスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、卵、なると、牛乳	片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	にんにく、ほうれん草、コーン、人参 干し椎茸、えのきだけ、しめじ、ねぎ
21	火	いせうどん、ちくわのいそべあげ、わふうサラダ	にくまん ようじぎゅうにゅう	なると、ちくわ、ハム、牛乳	伊勢うどん、小麦粉、油、ごま、砂糖 肉まん	ねぎ、青のり、キャベツ きゅうり、人参
22	水	すきやきふうに、ごますあえ、バナナ	ぜんざい	牛肉、焼き豆腐、油揚げ	焼き麩、砂糖、油、ごま 白玉粉、あずき	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、もやし エリンギ、干し椎茸、きゅうり、バナナ
23	木	ポークカレー、れんこんサラダ、みかん	アメリカンドック ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、ツナ、ウインナー 豆乳、牛乳	じゃがいも、カレールウ、マヨドレッシング 油、小麦粉、ケーキミックス	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参 れんこん、きゅうり、コーン、みかん
24	金	とうふミートローフ ブロッコリーそえ、コンソメスープ	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、豆腐、牛乳	じゃがいも、砂糖、マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、生姜、えのきだけ ブロッコリー、キャベツ
25	土		かし			
27	月	さけのしおやき、みそしる ほうれんそうとしめじのおひたし	かし ジョア	鮭、いわし(煮干し)、みそ 油揚げ、ジョア	里芋、砂糖、ごま	ほうれん草、しめじ、人参、大根、ねぎ
28	火	マーボーとうふどん、パンサンスウ いちご	かし ぎゅうにゅう	豆腐、豚肉(玉城産)、みそ 焼き豚、牛乳	米、油、砂糖、片栗粉 ごま油、春雨	干し椎茸、玉ねぎ、人参、にんにく ねぎ、生姜、きゅうり、いちご
29	水	とりにくのマーマレードやき ブロッコリーサラダ、みそしる	バナナブレッド ようじぎゅうにゅう	鶏肉、鰹節、みそ、豆腐、卵、牛乳	マヨドレッシング、里芋、小麦粉 マーマレード、砂糖、片栗粉、油	ブロッコリー、人参 わかめ、ねぎ、バナナ
30	木	NEW:カレイのピザソースやき キャベツそえ、コンソメスープ	かし ミロミルク	カラスカレイ、チーズ、ベーコン ミロ、脱脂粉乳	マヨドレッシング、じゃがいも 砂糖	ピーマン、コーン、キャベツ、人参 玉ねぎ、パセリ粉
31	金	ポークビーンズ、だいこんサラダ りんご	こけいヨーグルト	豚肉(玉城産)、大豆、ハム、ヨーグルト	じゃがいも、油、マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり コーン、りんご