


1月の献立表

日	曜	午前のおやつ	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
5	月	かし ミルク	ごはん、ぶりのてりやき、マカロニサラダ みそしる	かし ぎゅうにゅう 	ぶり、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	米、マカロニ、マヨドレッシング さつまいも 	きゅうり、人参、コーン缶、白菜 
6	火	かし ぎゅうにゅう	カレーピラフ、コンソメスープ、バナナ	かし ミロミルク	鶏肉、ウインナー、ベーコン、脱脂粉乳 ミロ	米、油、じゃがいも 	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ粉、バナナ
7	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、てづくりさつまあげ、やさいぞえ ななくさじる	きなこマフィン ようじぎゅうにゅう	すきみだら、豆腐、鰹節、きな粉、豆乳 牛乳	米、片栗粉、油、マヨドレッシング 小麦粉、砂糖、バター	玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ コーン缶、キャベツ、七草、白菜、大根
8	木	あっさりポテト ぎゅうにゅう	ごはん、にこみふうハンバーグ ブロッコリーぞえ、コーンポタージュ	かし ジョア	合びき肉、ベーコン、牛乳、ジョア	米、じゃがいも、マヨドレッシング バター、砂糖	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶 パセリ粉
9	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、やさいぶりかけ、かふうそうに いろどりのあえもの、みかん	りんこのむしパン ようじぎゅうにゅう	鶏肉、かまぼこ、みそ、いわし(煮干し) 卵、豆乳、牛乳	米、小麦粉、白玉粉、ごま ホットケーキミックス、砂糖、油	白菜、人参、大根、ねぎ、もやし、ほうれん草 みかん、りんご
10	土	かし		かし			
13	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、すきやきふうに、ごますあえ、りんご	ぜんざい 	豆腐、牛肉、焼き麩、油揚げ 	米、油、砂糖、ごま、白玉粉、小豆	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、エリンギ 干し椎茸、きゅうり、もやし、りんご
14	水	かし ミルク	なめし、チキンのてりやき やさいのゆかりあえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、なると、鰹節、牛乳	米、ごま油、ごま、砂糖	小松菜、塩昆布、キャベツ、きゅうり しそぶりかけ、わかめ、ねぎ
15	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、コーンとホタテのシチュー ひじきサラダ、みかん 	おからのクッキー ようじぎゅうにゅう	ホタテ、牛乳、ツナ、乾燥おから、豆乳	米、じゃがいも、油、シチューミックス 砂糖、マヨドレッシング、小麦粉	コーン缶、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ひじき キャベツ、みかん
16	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さけのカレーあげ NEW：のりすあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	鮭、ツナ、豆腐、鰹節、みそ、牛乳	米、小麦粉、油、砂糖 	ほうれん草、人参、もやし、海苔、大根、ねぎ
17	土	かし 		かし 			
19	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、にくじゃが、みそしる、りんご	かし ぎゅうにゅう 	牛肉、油揚げ、いわし(煮干し)、みそ 牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、しらたき、人参、わかめ、ねぎ りんご
20	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ポークビーンズ、だいこんサラダ バナナ	ほりほりごぼう ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、大豆、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、マヨドレッシング 砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、コーン缶 バナナ、ごぼう
21	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とりにくのマーマレードやき ブロッコリーサラダ、さつまじる 	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ハム、鰹節、牛乳	米、マーマレード、マヨドレッシング さつまいも	ブロッコリー、人参、大根、ごぼう えのきだけ、こんにゃく、ねぎ
22	木	ふかしいも ぎゅうにゅう	ごはん、さわらのマヨネーズやき キャベツのこんぶあえ、コンソメスープ	かし ミロミルク	鯖、みそ、ベーコン、脱脂粉乳、ミロ	米、マヨドレッシング、油、じゃがいも	ねぎ、キャベツ、人参、塩昆布、玉ねぎ パセリ粉
23	金	かし ぎゅうにゅう	いせうどん、ちくわのいそべあげ わふうサラダ	あんまん 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 あんまん	ねぎ、青のり、キャベツ、人参、きゅうり
24	土	かし		かし			
26	月	かし ミルク 	ごはん、キッズヤンニウムチキン れんこんサラダ、きのこスープ	かし ジョア 	鶏肉、ツナ、卵、なると、ジョア	米、片栗粉、油、砂糖、ごま マヨドレッシング 	にんにく、れんこん、きゅうり、コーン缶 干し椎茸、えのきだけ、しめじ、ねぎ
27	火	かし ぎゅうにゅう	マーボーどうふどん、パンサンスウ、いちご	バナナブレッド ようじぎゅうにゅう	豆腐、豚肉(玉城町産)、みそ、焼き豚 卵、牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨 小麦粉	干し椎茸、玉ねぎ、人参、ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり、いちご、バナナ
28	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、NEW：おこのみやきふうつくね さんしょくサラダ、コンソメスープ	アメリカンドッグ 	鶏肉、鰹節、ウインナー、豆乳、牛乳	米、片栗粉、マヨドレッシング、小麦粉 ホットケーキミックス、油	キャベツ、青のり、きゅうり、人参、コーン缶 白菜、玉ねぎ、えのきだけ 
29	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さけのしおやき、ポテトサラダ みそしる	かし ぎゅうにゅう	鮭、ハム、豆腐、鰹節、みそ、牛乳	米、じゃがいも、マヨドレッシング	人参、きゅうり、玉ねぎ、わかめ、ねぎ
30	金	かし ぎゅうにゅう	キーマカレー、フレンチサラダ、みかん	かし ぎゅうにゅう 	合びき肉、ハム、牛乳	米、油、カレールウ、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、みかん
31	土	かし		かし 			

〈幼児組〉毎日箸を持たせてください。献立日の横に  マークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。

〈未満児組〉おやつは午前と午後の2回です。箸とスプーンは保育所で用意します。