



令和2年

1月



予定献立表



おおたけ保育園

日清医療食品(株)

日	曜日	おやつ 1-2 歳児	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
				血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	水		元日					
2日	木		明けておめでとうございます					
3日	金							
4日	土	せんべい	牛丼 白菜の梅あえ じゃがいものみそ汁 杏仁フルーツ	牛肉 米こんにやく ちくわ 糸削り きざみ揚げ 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 白菜 きゅ り 貝割れ大根 果物	ミルク カステラ	
6日	月	クラッカー	ごぼう飯 鮭の照り焼き いんげん煮 ひ じきごま和え 豆腐のみそ汁 果物	鶏もも きざみ揚げ 鮭 ひじき ツナ 豆腐 卵 牛 乳	米 油 ごま 砂糖	ごぼう 人参 しいたけ ねぎ いんげん 切干大 根 パプリカ ほうれん草 果物	ミルク サーターアングギー	
7日	火	りんご	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめと卵のスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 大 豆 かにかま わかめ 卵 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マヨ ネーズ さつまいも パター	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム レーズ ン ブロッコリー カリフラワー 果物	ヨーグルト スイートポテト	
8日	水	バナナ	黒米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃ揚 げ キャベツとベーコンのソテー アー サ入りゆし豆腐 果物	さわら ベーコン ゆし豆 腐 あおさ 金時豆	米 黒米 油 砂糖 パ ター 黒糖 押麦	長葱 かぼちゃ キャベツ ビーマン ねぎ 果物	沖縄ぜんざい ソフトサラダ	
9日	木	ウエハース	スパゲティミートソース 野菜サラダ ク リームコンソメスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー チーズ 油揚げ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター 米 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン トマト レタス キャベツ パプリカ コーン ほうれん草 果物	緑茶 野菜いなり	
10日	金	バナナ	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ かぶのみそ汁 果物	牛肉 卵 ハム 豆腐 き な粉 牛乳	米 もちきび ごま油 マカ ロニ マヨネーズ ホット ケーキミックス 砂糖 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン きゅうり かぶ しめじ ねぎ 果物	ミルク もちもちドーナツ	
11日	土	りんご	チャーハン ボイルウインナー ナムル 中華スープ 果物	えび ウインナー ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 小松菜 パプリ カ 長葱 果物	ミルク カスタードケーキ	
13日	月		成人の日					
14日	火	せんべい	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茹ブロッコリー 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも 卵 きざみ揚げ 牛乳	米 玄米 油 小麦粉 パ ター 砂糖 つぶあん	ブロッコリー 人参 玉ねぎ にら 冬瓜 大根葉 果物	ミルク 小倉スコーン	
15日	水	バナナ	麻婆丼 大根サラダ わかめスープ 果物	豆腐 豚ミンチ ツナ わか め きな粉 牛乳	米 ごま油 マヨネーズ ご ま 黒糖 いもくず	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ にら 大根 きゅうり えのき 大根葉 果物	ミルク くずもち	
16日	木	ウエハース	麦ご飯 酢豚 チーズ かき玉スープ 果物	豚肩 チーズ 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 ごま バター 砂糖	人参 玉ねぎ じゃが芋 たけのこ ビーマン し いたけ パイン チンゲン菜 果物	ヨーグルト セサミクッキー	
17日	金	バナナ	きのこご飯 鮭のもみじ焼き 果物 ひじきの白和え 大根のみそ汁	鶏もも 鮭 ひじき 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 マヨネーズ ごま 小麦 粉 砂糖 油 チョコチップ	しめじ えのき しいたけ ねぎ 人参 パセリ パ プリカ からし菜 大根 大根葉 果物	ミルク チョコチップマフィン	
18日	土	りんご	焼きそば サラダ ゆし豆腐 フルーツヨーグルト	豚肩 チーズ ヨーグルト ゆし豆腐 塩昆布	焼きそば 油 砂糖 米 押麦 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン プロ コリー トマト ねぎ 枝豆 果物	緑茶 えだ豆と昆布のおにぎり	
20日	月	クラッカー	あわご飯 タンドリーチキン ごま酢あえ クープイリチー 玉ねぎのみそ汁 果物	鶏もも ヨーグルト 米こ んにやく 豚肩 きざみ揚げ きざみ昆布 卵 クリーム チーズ 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 パター ホットケーキ ミックス	キャベツ パプリカ 切干大根 人参 玉ねぎ ほ うれん草 パセリ かぼちゃ 果物	ミルク 南瓜のチーズケーキ	
21日	火	りんご	バターロール マカロニグラタン ごぼうサラダ トマトと卵のスープ 果物	鶏もも チーズ ツナ ひ じき 卵 ゆし豆腐 牛乳	バターロール マカロニ 小 麦粉 パター ごま マヨネ ーズ ホットケーキミックス さつ まいも 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム ごぼ う いんげん パプリカ トマト パセリ 果物	ヨーグルト さつまいもクッキー	
22日	水	バナナ	はんだまご飯 さんまの梅煮 いんげんソテー 麩チャンプルー 豚汁 果物	さんま 車軸 卵 豚肩 豚レバー 牛乳	米 砂糖 黒糖 油 ラード 小麦粉 紅芋パウダー	ハンダマ いんげん キャベツ 人参 にら 島人 参 じゃが芋 ごぼうねぎ 果物	ミルク ちんすこう	
23日	木	ウエハース	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果 物	豚肩 豆腐 ツナ さけ	沖縄そば 油 ごま 砂糖 さつまいも 米	キャベツ もやし 人参 小松菜 からし菜 大根 葉 果物	緑茶 しゃけと青菜のおにぎり	
24日	金	バナナ	黒米ご飯 魚の南蛮漬 肉じゃが 青菜のみそ汁 果物	ホキ 豚肩 厚揚げ 卵 牛乳	米 黒米 油 砂糖 はち みつ 黒糖 小麦粉	ビーマン 黄ビーマン 赤ビーマン セロリ じゃが 芋 しいたけ 玉ねぎ 人参 絹さや ほうれん草 果物	ミルク 黒糖カステラ	
25日	土	りんご	照り焼き丼 じゃがいもきんぴら イナムル汁 果物	鶏もも のり 豚肩 かまぼ こ 米こんにやく 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま ク ラッカー いちごジャム	玉ねぎ パプリカ じゃが芋 ごぼう 人参 しい たけ 大根 ねぎ 果物	ミルク クラッカーサンド	
27日	月	クラッカー	麦ご飯 さばの塩焼き おかかあえ 切 干大根煮 厚揚げのみそ汁 果物	さば 糸削り きざみ揚げ 豚肩 厚揚げ 卵 フィッ シュソーセージ 牛乳	米 押麦 ホットケーキミ ックス 油	オクラ 切干大根 人参 しいたけ しめじ 小松 菜 果物	ミルク アメリカンドック	
28日	火	りんご	あわご飯 鶏肉のピザ焼き ブロッコリー きんぴらごぼう コンソメスープ 果物	鶏もも チーズ ベーコン きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 ごま 食パン パター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー ごぼう 人 参 いんげん キャベツ コーン パセリ 果物	ヨーグルト きなこクリームサンド	
29日	水	バナナ	五目うどん かきあげ ほうれん草とコーンの和え物 果物	鶏もも なんと もずく 小 エビ 卵 のり 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま 米 油みそ	人参 白菜 しいたけ 長葱 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物	緑茶 油みそおにぎり	
30日	木	ウエハース	♪～お弁当会～♪					ヨーグルト 人参スコーン
31日	金	バナナ	カレーピラフ 魚のチーズフライ ブロッコリー 春雨ごまあえ 白菜とコーンのスープ 果物	ツナ たら ベーコン 牛乳	米 パター 小麦粉 パン 粉 油 春雨 マヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 小松菜 人参 白菜 コーン パセリ 果物	ジュース 誕生日ケーキ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

