


平成34年1月 献立表

オレンジ第2保育園

日	曜日	献立名	材料名	おやつ	日	曜日	献立名	材料名	おやつ
4	火	ミートスパゲティ 温野菜 ワカメスープ くだもの	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト セロリ コーン ブロッコリー コーン 人参 ワカメ 長ねぎ 白ごま バナナ	牛乳 小豆蒸しパン 	19	水	沖縄そば 小魚サラダ くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ キャベツ 人参 きゅうり し らす干し りんご 	牛乳 梅しらすおにぎり
5	水	麦ごはん すき焼き かぼちゃとレーズンサラダ 大根と水菜のみそ汁 くだもの	精白米 麦 牛肉 白菜 長ねぎ 小松菜 人参 豆腐 糸こんにゃく かぼちゃ レーズン マヨネーズ 大根 水菜 油揚げ みかん	牛乳 お好み焼き	20	木	きのこの炊き込みご飯 白身魚のムニエル ほうれん草炒め そうめん汁 くだもの	精白米 舞茸 人参 ひじき ツナ 白身魚 パセリ ほうれん草 厚揚げ コーン ツ ナ 手延そうめん しいたけ 青ねぎ りんご	牛乳 かぼちゃスコーン
6	木	あわごはん 納豆 肉じゃが ひじきサラダ アーサー入りゆし豆腐 くだもの	精白米 もちきび 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン 糸こんにゃく ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ ゆし豆腐 あおさ オレンジ	牛乳 さつま芋チップス	21	金	ひじきご飯 さんまの蒲焼 麩チャンプルー かしわ汁 くだもの	精白米 ひじき 枝豆 さんま 麩 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チンゲン菜 干しいたけ オレンジ	牛乳 バナナココア蒸しパン
7	金	七草粥 魚のしそ天ぷら 田芋でんがく すまし汁 くだもの	精白米 しらす干し 人参 小松 菜 白菜 大根 長ねぎ せり なすな 白身魚 卵 大葉 田芋 豆腐 しいたけ 青ねぎ りんご	牛乳 焼きそば	22	土	肉うどん ブロッコリーのしらす和え くだもの	豚肉 人参 玉ねぎ 油揚げ ブロッコリー 人参 しらす干 し バナナ	どうもろこしおにぎり
8	土	もずく丼 みそ汁 くだもの	精白米 もちきび もずく 豚肉 ビーマン 赤ビーマン コーン 白菜 長ねぎ ワカメ バナナ	油味噌おにぎり	24	月	ハヤシライス コールスローサラダ くだもの	精白米 麦 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト キャベツ 人参 コーン マ ヨネーズ りんご	牛乳 チーズまんじゅう
11	火	あわごはん チキンのトマトソースかけ ブロッコリーとコーンの蒸し 煮 きのこスープ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー コーン 人参 えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 ホットケーキ	25	火	わかめごはん 鮭のタルタル焼き 筑前煮 冬瓜のみそ汁 くだもの	精白米 ワカメ 白ごま 鮭 マヨネーズ 玉ねぎ パセ リ ごぼう 鶏肉 人参 インゲ ン たけのこ 干しいたけ えのきたけ 冬瓜 青ねぎ みかん	牛乳 蒸し芋
12	水	麦ごはん さばのみそ焼き 五目きんぴら すまし汁 くだもの	精白米 麦 さば 白ごま 鶏肉 ごぼう 人参 糸こんに ゃく 干しいたけ 卵なし竹 輪 ごま えのきたけ しめじ 長ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 タンナファクルー	26	水	あわごはん 炒り鶏 人参とコーンのサラダ なすのみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 里芋 人参 レンコン ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ 人参 コーン 玉ねぎ ツナ なす 玉ねぎ 青ねぎ りんご	牛乳 麩ラスク
13	木	～ お弁当会 ～ 		牛乳 アメリカンドッグ	27	木	麦ごはん 牛肉とトマトのオイスター 炒め 大根のなます 豆腐ときこのスープ くだもの	精白米 麦 牛肉 トマト 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり 豆腐 えのきたけ しいたけ しめじ バナナ	牛乳 スイートポテト
14	金	ロールパン ビーフシチュー キャベツとツナのサラダ くだもの	ロールパン 牛肉 じゃが芋 人参 玉ね ぎ ブロッコリー トマト キャベツ 人参 小松菜 ツ ナ りんご	牛乳 きのこおこわ	28	金	大豆入りミートスパゲ ティ フルーツサラダ レタススープ くだもの	スパゲティ 豚肉 大豆 玉 ねぎ 人参 トマト セロリ りんご みかん キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ 豆 腐 いちご 	牛乳 ふどうジュース バイクドチーズケーキ
15	土	鶏肉の照り焼き丼 オクラのスープ くだもの	精白米 鶏肉 人参 さやい んげん のり オクラ えのきたけ ワカメ みかん	職員研 	29	土	フルコギ丼 春雨スープ くだもの	精白米 麦 豚肉 人参 ニ ラ ごぼう 春雨 鶏ささみ たけのこ 白 菜 バナナ	牛乳 小松菜おにぎり
17	月	あわごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ 人参しりしりー かぼちゃのみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 鶏ささみ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 人参 ビーマン 玉ねぎ ツ ナ 卵 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	牛乳 どら焼き	31	月	あわごはん マーボー豆腐 キャベツときゅうりのサラ ダ 韓国風たまごスープ くだもの	精白米 もちきび 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり しらす コーン 大根 人参 きくらげ 長ねぎ 卵 オレンジ	牛乳 もずくヒラヤーチー
18	火	ゆかりごはん レバー炒め かぼちゃ天ぷら 大根スープ くだもの	精白米 ゆかり 豚レバー 人参 ニラ 玉ね ぎ かぼちゃ 卵 大根 パクチョイ 人参 みかん	牛乳 ちんぴん	 <p>あけましておめでとうございます。 今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、 おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていきたく思います。</p> 				

※ アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材（特にタンパク質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくをお願いします。
（材料、献立は、都合により変更することがあります。）