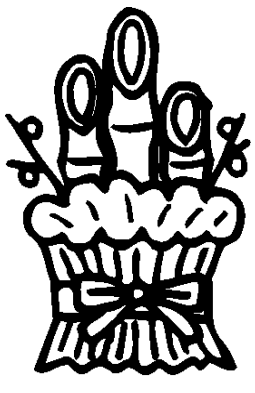
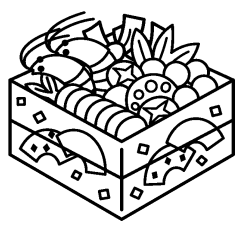
# 1 月 の 献 立

持子保育園

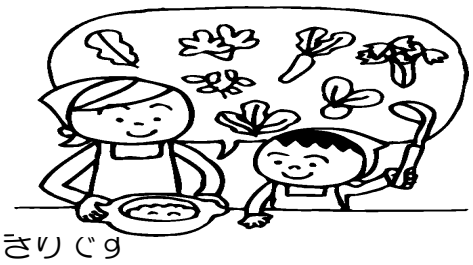
| 日 | 曜日 | 献立 | 主な食材 | おやつ |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 木 | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>フルーツ | 牛肉　じゃが芋　人参　玉葱<br>ハム　キャベツ　コーン　胡瓜<br>みかん | 牛乳<br>お菓子 |
| 5 | 金 | 鶏のパン粉焼き<br>ﾎｰﾚﾝ草のスパゲティ<br>コンソメスープ | 鶏肉<br>ｳｨﾝﾅｰ　ﾎｰﾚﾝ草　ｺｰﾝ　人参　しめじ<br>玉葱　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　じゃが芋<br>チンゲン菜　大根　茄子 | クロレラ<br>ﾁｰｽﾞﾏﾌｨﾝ |
| 6 | 土 | 親子丼<br>味噌汁<br>フルーツ | 鶏肉　人参　玉葱　しめじ　卵<br>豆腐　わかめ　もやし　南瓜<br>ホーレン草<br>りんご | お菓子 |
| 9 | 火 | ブリの香り揚げ<br>人参の白和え<br>豚　汁 | ブリ　白葱<br>人参　レンコン　コーン<br>インゲン　豆腐<br>豚肉　大根　玉葱　じゃが芋<br>竹輪　白菜 | 牛乳<br>お菓子 |
| 10 | 水 | チャーハン<br>ひじき煮<br>コンソメスープ<br>フルーツ | 焼き豚　ホタテ　玉葱　コーン<br>ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　葱<br>ツナ　ひじき　人参　ごぼう<br>インゲン　しめじ<br>大根　ｷｬﾍﾞﾂ　南瓜　わかめ　もやし<br>うす揚げ　バナナ | 牛乳<br>どら焼き |
| 11 | 木 | パン<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>コーンチャウダー | ワッサンデニッシュ<br>合挽肉　玉葱<br>ハム　マカロニ　人参　コーン<br>胡瓜<br>玉葱　大根　茄子　キャベツ<br>しめじ　じゃが芋　クリームコーン | 牛乳<br>おやき |
| 12 | 金 | 鮭の味噌ミルク煮<br>ホーレン草の煮びたし<br>大根スープ | 鮭　じゃが芋　人参　インゲン<br>しらす干し　ﾎｰﾚﾝ草　人参<br>コーン　しめじ<br>大根　豚肉　ワカメ　ﾁﾝｹﾞﾝ菜<br>南瓜　絹厚揚げ | クロレラ<br>もちもち<br>ドーナツ |
| 13 | 土 | 味噌ラーメン<br>大根サラダ<br>フルーツ | 焼豚　中華麺　もやし　人参<br>玉葱　葱<br>大根　コーン　キャベツ　ツナ<br>みかん | お菓子 |
| 15 | 月 | 鰆の味噌焼き<br>和風スパゲティー<br>清　汁 | 鰆<br>しらす干し　大根　スパゲティー<br>葱　コーン　人参　玉葱<br>豆腐　南瓜　うす揚げ　もやし<br>わかめ　ごぼう | 牛乳<br>フルーツポンチ |
| 16 | 火 | 鶏のつくね焼き<br>チンゲン菜炒め<br>味噌汁 | 鶏挽肉　玉葱　大葉<br>ホタテ　チンゲン菜　人参<br>うす揚げ　コーン　ｴﾘﾝｷﾞ<br>大根　絹厚揚げ　えのき<br>じゃが芋　茄子　わかめ | 牛乳<br>カレーパン |
| 17 | 水 | 鮭のマヨパン粉焼き<br>ひじきのかわり煮<br>コンソメスープ | 鮭<br>ひじき　人参　玉葱　コーン<br>インゲン<br>鶏挽肉　チンゲン菜　南瓜<br>茄子　大根　うす揚げ | 牛乳<br>お菓子 |
| 18 | 木 | 鶏のおろし煮<br>ビーフン<br>さつま芋のｵｰﾌﾞﾝ焼き<br>ビーフシチュー | 鶏肉　大根　葱<br>ホタテ　ビーフン　インゲン<br>しいたけ　コーン<br>さつま芋<br>牛肉　人参　玉葱　じゃが芋　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ | ジョア<br>ﾐﾆﾒﾛﾝﾊﾟﾝ |
| 19 | 金 | パン<br>グラタン<br>ポークビーンズ<br>大根スープ | クリームエスカルゴ<br>鶏挽肉　ﾏｶﾛﾆ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　しめじ　ﾁｰｽﾞ<br>豚挽肉　大豆　人参　ｺｰﾝ　ｲﾝｹﾞﾝ<br>大根　わかめ　南瓜　豆腐<br>もやし　白菜　カニカマ | 牛乳<br>ﾁｰｽﾞｹｰｷ |
| 20 | 土 | ハヤシライス<br>清　汁<br>フルーツ | 牛肉　人参　玉葱　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ<br>わかめ　さつま芋　チンゲン菜<br>もやし<br>バナナ | お菓子 |
| 22 | 月 | カレイの照り焼き<br>牛肉とごぼうの炒め物<br>豚　汁 | カレイ<br>牛肉　ごぼう　玉葱　インゲン<br>糸こんにゃく<br>豚肉　人参　さつま芋　豆腐<br>白菜　色板 | 牛乳<br>お好み焼き |
| 23 | 火 | ナゲット<br>ホーレン草ソテー<br>南瓜のカレースープ | 鶏挽肉　豆腐<br>ウィンナー　ﾎｰﾚﾝ草　人参　ｺｰﾝ<br>しめじ<br>南瓜　玉葱　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｷｬﾍﾞﾂ<br>茄子　うす揚げ | 牛乳<br>お菓子 |
| 24 | 水 | ｼﾞｬｰｼﾞｬｰ麺<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物<br>フルーツ | 中華麺　豚挽肉　チンゲン菜　コーン<br>玉葱　葱　筍　しめじ<br>しらす干し　ホタテ　人参<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　うす揚げ<br>オレンジ | 牛乳<br>アップルパイ |
| 25 | 木 | 鰆の立田揚げ<br>ささみの中華サラダ<br>わかめスープ | 鰆<br>ささみ　人参　胡瓜　コーン<br>もやし<br>豚挽肉　わかめ　大根<br>チンゲン菜　絹厚揚げ　じゃが芋 | 牛乳<br>お菓子 |
| 26 | 金 | ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ<br>もやしサラダ<br>ｺｰﾝﾁｬｳﾀﾞｰ | 鶏肉<br>ハム　もやし　胡瓜　コーン<br>キャベツ<br>人参　玉葱　じゃが芋　大根<br>茄子　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ | クロレラ<br>ごま団子 |
| 27 | 土 | きつねうどん<br>金平ごぼう<br>フルーツ | うどん　油揚げ　大根　玉葱<br>葱<br>鶏挽肉　ごぼう　ｺｰﾝ　人参<br>バナナ | お菓子 |
| 29 | 月 | パン<br>高野豆腐ｺﾛｯｹ<br>ひじきのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>味噌汁 | neg無塩ロール<br>鶏挽肉　さつま芋　高野豆腐<br>うずら卵<br>ひじき　ツナ　人参　コーン　胡瓜<br>豆腐　うす揚げ　大根　わかめ<br>茄子　南瓜 | 牛乳<br>フロランタン |
| 30 | 火 | ｶﾚｲの和風ｿｰｽ<br>豆腐の中華炒め<br>清　汁 | カレイ<br>鶏挽肉　ホタテ　豆腐　人参<br>玉葱　葱<br>筍　わかめ　色板　チンゲン菜<br>もやし　絹厚揚げ | 牛乳<br>お菓子 |
| 31 | 水 | もち米シュウマイ<br>野菜炒め<br>コンソメスープ | 豚挽肉　玉葱　しいたけ　筍<br>ｳｨﾝﾅｰ　もやし　人参　キャベツ<br>大根　ｺｰﾝ<br>南瓜　白菜　ごぼう　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ<br>しいたけ　葱 | 牛乳<br>お菓子 |





## おやき

１１日のおやつ「おやき」は普段、災害時のための備蓄してあるレトルトカレーとレトルトごはんをつかってつくります。



夕間しょくはおにぎりです