

2024年度1月 予定献立表

ののかぜ保育園

	27日(月)	14.28日(火)	15.29日(水)	16.30日(木)	17.31日(金)	4.18日(土)
昼食	カレーうどん 米麺 20 豚肉 30 玉ねぎ 15 にんじん 7 油揚げ 2 しめじ 5 ねぎ 3 だし、カレー粉 醤油、砂糖 片栗粉、豆乳	ごはん 40 米 40 かれいみぞれあんかけ かれい 35 大根 15 醤油、砂糖、だし 米粉、油 おかかあえ ブロッコリー 20 人参 5 鰹節 醤油、塩、だし	ごはん 40 米 40 のりから揚げ 鶏もも肉 50 青のり 醤油、塩、米粉、油 ひじきサラダ ひじき 1 ほうれん草 7 にんじん 7 コーン 5 ツナ 3 マヨドレ、醤油、ごま	ごはん 40 米 40 松風焼き 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 15 豆腐 10 長ねぎ 5 にんじん 5 ひじき 0.3 ごま 青のり 醤油、みそ、片栗粉	五目ごはん 40 米 40 だけのご 5 鶏もも肉 5 干し椎茸 1 にんじん 10 油揚げ 3 糸こんにゃく 3 だし、醤油、塩 鮭の磯辺焼き 鮭 35 青のり 醤油、米粉、油	あんかけ丼 50 米 50 豚肉 35 キャベツ 20 玉ねぎ 10 にんじん 7 しめじ 5 醤油、塩、片栗粉 だし オープン焼き じゃがいも 30 油、塩
	ポテトサラダ じゃがいも 30 ブロッコリー 7 にんじん 7 ハム 2 マヨドレ、塩	なめだけ 10 えのき 10 醤油、砂糖、だし 酢 沢煮椀 豚肉 5 水菜 5 にんじん 5 ごぼう 5 しいたけ 5 だし、醤油、塩	ポターージュ カリフラワー 15 玉ねぎ 10 まいだけ 7 じゃがいも 10 ベーコン 2 豆乳 10 だし、塩、米粉	ただきごぼう 20 ごぼう 20 すりごま、酢 醤油、砂糖、だし のっぺい汁 鶏もも肉 7 里芋 10 大根 10 人参 8 しいたけ 3 大根菜 2 だし、醤油、塩 片栗粉	黒豆 3 黒豆 3 砂糖、醤油 みそ汁 大根 10 にんじん 5 キャベツ 5 長芋 7 こねぎ 2 みそ、だし	スープ わかめ 1 しめじ 5 醤油、塩
おやつ	にんじんパンケーキ 米粉 20 にんじん 18 砂糖 3 BP 0.7 油 4 豆乳 20 果物 25 牛乳 100	太学芋 さつまいも 50 砂糖、塩、醤油 油	コーン蒸しパン 米粉 20 コーンクリーム 7 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25 塩	焼きおにぎり 米 30 醤油、油	ココアクッキー じゃがいも 30 米粉 12 BP 0.3 砂糖 4 油 4 ココア 0.7	きなこむしパン 米粉 20 きなこ 1 砂糖 4 BP 0.9 油 0.5 豆乳 25 果物 25

	6.20日(月)	7.21日(火)	8.22日(水)	9.23日(木)	10.24日(金)	11.25日(土)
昼食	ごはん 40 米 40 煮込みハンバーグ 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 おから 7 にんじん 7 トマト缶 5 しめじ 5 まいだけ 5 ケチャップ、砂糖 醤油、だし	梅ごはん 40 米 40 梅干し ホイル焼き たら 35 えのき 3 玉ねぎ 3 醤油、だし、塩 なます 大根 15 人参 8 酢、砂糖、塩	ごはん 40 米 40 チャプチェ 豚肉 35 春雨 3 玉ねぎ 20 にんじん 7 しいたけ 3 もやし 5 ほうれん草 3 ごま油、醤油、砂糖 ごま	マーボー飯 45 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 2 にら 2 醤油、砂糖、味噌 片栗粉、だし ナムル ほうれん草 20 切干大根 1 もやし 5 人参 5 醤油、塩、ごま油	納豆ごはん 40 米 40 納豆 醤油、だし 鯖のごま焼き 30 さわら 30 ごま 醤油、砂糖、片栗粉 油、だし 煮しめ れんこん 15 にんじん 15 鶏もも肉 7 こんにゃく 5 干し椎茸 1 醤油、だし、砂糖	塩おにぎり 45 米 45 塩 から揚げ とりもも肉 35 しょうが 醤油、だし、米粉 油 ごまあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 ごま、砂糖 醤油
	ごまドレサラダ ブロッコリー 20 にんじん 5 すりごま、マヨドレ 醤油、塩	みぞれ汁 かぶ 15 かぶ菜 2 鶏もも肉 5 にんじん 5 里芋 5 しいたけ 5 だし、醤油、片栗粉	わかめスープ わかめ 1 まいだけ 5 ねぎ 2 だし、醤油、塩 すりごま	きのこ汁 えのき 5 しめじ 5 しいたけ 5 なめこ 5 みつば 2 だし、醤油、塩	みそ汁 白菜 5 ねぎ 2 豆腐 7 みそ、だし	みそ汁 なめこ 5 大根 10 ねぎ 2 だし、みそ
おやつ	りんごもちいろいろ 米粉 15 砂糖 5 りんご 10 さつまいも 10 水 23 塩 果物 25 牛乳 100	七草がゆ(7日) 米 25 七草 2 大根 5 だし汁、醤油、塩 鮭茶漬(21日) 米 25 鮭、のり、塩昆布 だし、醤油、塩	かぼちゃ蒸しパン 米粉 20 砂糖 5 BP 0.9 豆乳 20 かぼちゃ 10 レーズン 1 油 0.5 果物 25 牛乳 100	もちもちドーナツ 米粉 10 タピオカ粉 10 絹豆腐 20 砂糖 5 BP 1 揚げ油 きなこ、きび糖、塩 果物 25 牛乳 100	ぜんざい(10日) もち 10 小豆、砂糖、塩 いもだんご(24日) さつまいも 10 上新粉 10 白玉粉 10 砂糖 4 醤油、砂糖 果物 25 牛乳 100	ココアむしパン 米粉 20 ココア 1 砂糖 5 BP 0.9 油 0.5 豆乳 25 果物 25

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。