1月献立表

愛染幼稚園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			手作りおやつ
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
4	木	ご飯 太刀魚の蒲焼 千切大根の煮物 味噌汁	太刀魚 さつまあげ	千切り大根・人参・グリンピース わかめ	米 そうめん	
5	金	ご飯 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ スープ	鶏肉・大豆水煮	玉ねぎ・人参・トマト グリンピース・人参 キャベツ・コーン・パセリ	米 さつまいも	
6	土	焼きそば ゼリー	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 ゼリー	ラーメン	
8	月	成人の日				
9	火	炊き込みご飯 白身魚のカレーマヨ焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	ホキ さつまあげ	ごぼう・こんにゃく・しいたけ・人参 白菜・人参 玉ねぎ・小松菜	米	牛乳寒天
10	水	和風スパゲティー チーズ入りサラダ スープ	ベーコン チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・人参 白菜・コーン・パセリ	スパゲッティ	さつまいも蒸しパン
11	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 紅白なます ごまめ 味噌汁	豚肉 煮干し 木綿豆腐	インゲン・玉ねぎ 大根・人参 わかめ	米	
12	金	食パン クリームシチュー 野菜ソテー 果物（りんご）	鶏肉・牛乳 ウイニー	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・もやし・黄パプリカ・赤パプリカ りんご	食パン・イチゴジャム じゃがいも	ココアスコーン
13	土	豚丼 ビーフンスープ 果物（オレンジ）	豚肉	玉ねぎ・しめじ・インゲン・人参 小松菜・人参 オレンジ	米 ビーフン	
15	月	ご飯 筑前煮 春雨の酢の物 味噌汁	鶏肉・ちくわ 錦糸玉子	大根・人参・グリンピース きゅうり わかめ	米 春雨 切り麩	ポップコーン
16	火	ご飯 オープンオムレツ ひじきと大豆のサラダ スープ	玉子・フランク ロースハム・大豆水煮	玉ねぎ・ほうれん草 ひじき・キャベツ・人参・コーン もやし・人参	米 じゃがいも	
17	水	中華丼 のり和え 中華スープ 果物（バナナ）	豚肉・ナルト カニカマ 木綿豆腐	玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ もやし・インゲン・きざみのり ねぎ バナナ	米	さつま芋とりんごのきんとん
18	木	ご飯 鯖の照焼き かぼちゃの煮付け 味噌汁 チーズ	サバ 絹厚揚げ うすあげ チーズ	南瓜・グリンピース 大根	米	
19	金	ご飯 鶏の唐揚げ 麩の玉子とじ 味噌汁	鶏肉 玉子	玉ねぎ・人参・インゲン 白菜・人参	米 切り麩	マヨコーントースト
20	土	かやくうどん 果物（りんご）	鶏肉・うすあげ	玉ねぎ・人参・ねぎ りんご	うどん	
22	月	ご飯 赤魚の味噌煮 柚子和え すまし汁	赤魚 うすあげ	白菜・小松菜・人参・ゆず ねぎ	米 そうめん	おふラスク
23	火	キーマカレー ごまマヨサラダ フルーツヨーグルト	合ミンチ・大豆水煮・スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ササガキ・キャベツ・コーン 黄桃缶・バナナ	米・じゃがいも	
24	水	豆乳ちゃんぽん麺 和風大根サラダ 果物（みかん）	豚肉・ナルト・豆乳 ツナ缶	コーン・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ 大根・きゅうり・人参 みかん	ラーメン	ぜんざい
25	木	ロールパン ミートローフ スパゲティサラダ スープ	合ミンチ・豚ミンチ・木綿豆腐	玉ねぎ・ミックスベジタブル 人参・きゅうり キャベツ・コーン	パン スパゲッティ さつまいも	
26	金	ご飯 マーボー豆腐 中華和え かき玉コーンスープ	木綿豆腐・豚ミンチ 玉子	玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・ブロッコリー コーン・ねぎ	米	ジャムサンド
27	土	五目チャーハン 春雨スープ 果物（バナナ）	豚肉	玉ねぎ・コーン・人参・ねぎ ほうれん草 バナナ	米 春雨	
29	月	ご飯 豚肉のバーベキューソテー うの花煮 味噌汁	豚肉 うの花・さつまあげ	玉ねぎ・インゲン・りんご 人参・ねぎ もやし・ほうれん草	米	マーブルケーキ
30	火	☆お誕生日会☆ わかめご飯 手作りコロッケ フレンチサラダ 味噌汁 チーズ	合ミンチ チーズ	わかめ 玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり 大根・人参・ねぎ	米 じゃがいも	
31	水	ほうとううどん ちくわの磯辺揚げ 果物（りんご）	鶏肉・うすあげ ちくわ	南瓜・しめじ・玉ねぎ・人参・ねぎ あおのり りんご	うどん	レーズンちんすこう