



1月の献立表



令和3年1月4日発行 社会福祉法人中日会
J-スカイ保育園・保育ルームルナⅧ喜多山

| 日 | 献立 | おやつ(15時) | 体をつくるもとになる食材(赤群) | エネルギーのもとになる食材(黄群) | 体の調子を整える食材(緑群) |
|---------------|-----------------------------|----------------|----------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 4日(月) | ツナピラフ、わかめスープ、 パイン缶 | バナナ おせんべい | ツナ缶、乾燥わかめ | 油、春雨、バナナ | 玉ねぎ、人参、コーン缶 パイン缶 |
| 5日(火) | ごはん、豚肉と大根のうま煮 ツナの和え物、みかん | ブドウゼリー クッキー | 豚肉、ツナ缶、豆腐 | 砂糖 | こんにゃく、大根、人参、ねぎ、 れんこん、もやし、みかん |
| 6日(水) | ごはん、豆腐なべ、 さつま芋の煮物 | きな粉マカロニ | 豆腐、鶏肉 | さつま芋、砂糖、マカロニ | 人参、白菜、干しいたけ、青菜 |
| 7日(木) | 食パン、チキンスパソテー 切干大根のマヨあえ | 七草粥風ごはん | 鶏肉、ツナ缶 | スパゲッティ、油、マヨネーズ、 砂糖 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、 切干大根、きゅうり、七草 |
| 8日(金) | ごはん、ポテトとコーンの煮物 中華あえ | ぜんざい | 鶏肉、小豆 | じゃが芋、油、ごま油、砂糖 白玉団子 | 人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 きゃべつ、水菜 |
| 9日(土) | しのだうどん | スティックパン プリン | 油揚げ、焼かまぼこ、チーズ | うどん、スティックパン | ほうれん草 |
| 12日(火) | ごはん、豚肉の柳川風、 すまし汁 | いちごジャムサンド | 豚肉、卵 | 砂糖、焼麩、食パン | ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん 草、えのき茸、あさつき |
| 13日(水) | ごはん、ポテトのケチャップ煮 白菜のごま和え | ヨーグルト おせんべい | 豚肉、ヨーグルト | じゃが芋、油、すりごま | 人参、玉ねぎ、グリーンピース 白菜 |
| 14日(木) | ごはん、みそけんちん汁 酢の物 | チーズスティック | 豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす チーズ | 油、砂糖、食パン | 大根、人参、えのき茸、ねぎ きゅうり、みかん缶 |
| 15日(金) | ごはん、煮魚 ひじきと生揚げの煮物、みかん | 焼うどん | 白身魚、ひじき、生揚げ、ツナ缶 | 砂糖、油、うどん | しょうが、人参、さやいんげん みかん、きゃべつ |
| 16日(土) | あんかけうどん | バナナ おせんべい | 豚肉 | うどん、片栗粉 | 人参、青菜、ねぎ |
| 18日(月) | ツナピラフ、わかめスープ、 パイン缶 | レーズン蒸しパン | ツナ缶、乾燥わかめ | 油、春雨、バナナ、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、コーン缶、 パイン缶 |
| 19日(火) | ごはん、豚肉と大根のうま煮 ツナの和え物、みかん | ブドウゼリー クッキー | 豚肉、ツナ缶、豆腐 | 砂糖 | こんにゃく、大根、人参、ねぎ、 れんこん、もやし、みかん |
| 20日(水) | 食パン、チキンスパソテー 切干大根のマヨあえ | いなりごはん | 鶏肉、油揚げ | スパゲッティ、油、マヨネーズ、 砂糖、すりごま | 玉ねぎ、人参、ピーマン、 切干大根、きゅうり、七草 |
| 21日(木) | ごはん、豆腐なべ、 さつま芋の煮物 | きな粉マカロニ | 豆腐、鶏肉 | さつま芋、砂糖、マカロニ | 人参、白菜、干しいたけ、青菜 |
| 22日(金) | ロールパン、 シーフードチャウダー、ソテー | 昆布ごはん | 白身魚、ロールいか、牛乳 | じゃが芋、油、上新粉、バター | 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 コーン缶 |
| 23日(土) | しのだうどん | スティックパン プリン | 油揚げ、焼かまぼこ、チーズ | うどん、スティックパン | ほうれん草 |
| 25日(月) | ごはん、ポテトとコーンの煮物 中華あえ | ぜんざい | 鶏肉、小豆 | じゃが芋、油、ごま油、砂糖 白玉団子 | 人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 きゃべつ、水菜 |
| 26日(火) | ごはん、豚肉の柳川風、 すまし汁 | いちごジャムサンド | 豚肉、卵 | 砂糖、焼麩、食パン | ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん 草、えのき茸、あさつき |
| 27日(水) | ごはん、ポテトのケチャップ煮 白菜のごま和え | ヨーグルト おせんべい | 豚肉、ヨーグルト | じゃが芋、油、すりごま | 人参、玉ねぎ、グリーンピース 白菜 |
| 28日(木) | ごはん、みそけんちん汁 酢の物 | チーズスティック | 豆腐、鶏肉、赤みそ、しらす チーズ | 油、砂糖、食パン | 大根、人参、えのき茸、ねぎ、 きゅうり、みかん缶 |
| 29日(金) 誕生会 | ポークストロガノフ、 海藻サラダ、りんご | さつま芋の マフィン | 豚肉、牛乳、わかめ | 油、上新粉、砂糖、さつま芋、 小麦粉 | 玉ねぎ、人参、エリンギ、グリーンピー ス、きゅうり、コーン缶、りんご |
| 30日(土) | あんかけうどん | バナナ おせんべい | 豚肉 | うどん、片栗粉 | 人参、青菜、ねぎ |

- ★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
- ★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。
- ★15時のおやつでは牛乳を提供致します。

