

献立表



1月は旧暦で「睦月(むつき)」とも言い、仲良く親しむと言う意味だそうです。子どもたちの笑顔が私たちのエネルギーになってることを実感できる瞬間です。食への関心や興味をもってもらえるよう献立を工夫していきますので今年も宜しくお願い致します。



※献立レシピはいつでも差し上げられますので声をかけて下さい。

太子保育園

2021年01月

日付	献立	主食 主菜 副菜 汁	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	行事
			中期	後期	完了			
04月	御飯 鯖の味噌煮 さつまいもサラダ 清汁(白菜・あさつき)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 キャベツ、さつまいも 野菜スープ	米 鮭、玉葱、葱 人参、胡瓜、さつまいも 白菜、あさつき	米 鮭、玉葱、葱 人参、胡瓜、さつまいも 白菜、あさつき	豆乳	野菜スパゲッティー (スパゲッティー キャベツ、玉葱、人参)	保育始め
05火	御飯(雑穀入り) チーズハンバーグ 切干サラダ レタスのスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、レタス 人参、じゃが芋 野菜スープ	米 挽肉、玉葱 胡瓜、ブロッコリー、人参 レタス、人参	米 挽肉、玉葱 胡瓜、ブロッコリー、人参 レタス、人参	ブルーベリー	すいとん (大根、人参、葱、米)	
06水	御飯 マーボー豆腐 かみかみ和え ワンタンスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、人参 レタス、さつまいも 野菜スープ	米 挽肉、豆腐、葱 胡瓜、人参 あさつき、麩	米 挽肉、豆腐、葱、しいたけ 胡瓜、人参 あさつき、麩	茹大根	大学芋 (さつまいも)	諸費納入日
07木	黒糖コッペパン タンドリチキン フレンチスパサラダ 野菜スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン キャベツ、人参 玉葱、南瓜 野菜スープ	食パン 鶏肉、玉葱、レタス 人参、胡瓜、スパゲッティー キャベツ、人参、玉葱	食パン 鶏肉、玉葱、レタス 人参、胡瓜、スパゲッティー キャベツ、人参、玉葱	茹人参	七草粥 (米、大根、ほうれん草)	
08金	麦御飯 はんぺんフライ かぶの昆布和え 味噌汁(小松菜・もやし)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 かぶ、小松菜 もやし、じゃが芋 野菜スープ	米 挽肉、キャベツ カブ、人参 小松菜、もやし	米 挽肉、キャベツ カブ、人参 小松菜、もやし	牛乳(ストレート)	里芋団子 (じゃが芋、青のり)	
09土	焼きそば 中華スープ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん、キャベツ、もやし じゃが芋	そうめん、豚肉、キャベツ、もやし じゃが芋	そうめん、豚肉、キャベツ、もやし じゃが芋			
12火	御飯 煮魚(ぶり) 刻み昆布煮 豚汁、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 ほうれん草、人参 大根、さつまいも 野菜スープ	米 鮭、玉葱 人参、大根、ほうれん草 大根、人参、葱	米 鮭、玉葱 人参、大根、ほうれん草 大根、人参、葱、しいたけ	さつまいも	おからのクッキー (ホットケーキ粉 きな粉、豆乳)	
13水	ピザ チーズ粉ふき芋 中華コーンスープ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、ほうれん草 人参、南瓜 野菜スープ	米 挽肉、葱、もやし 人参、じゃが芋、ほうれん草 玉葱、あさつき	米 挽肉、葱、もやし 人参、じゃが芋、ほうれん草 玉葱、あさつき、コーン	ブルーベリー	クリームパンキン (南瓜)	
14木	御飯(雑穀入り) 厚揚げの味噌炒め まっくろくろすけサラダ チンゲン菜と春雨のスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 しらす、じゃが芋 野菜スープ	米 挽肉、豆腐、玉葱 人参、胡瓜 チンゲン菜	米 挽肉、豆腐、玉葱 人参、胡瓜 チンゲン菜	豆乳	じゃこマヨ チーズトースト (食パン)	
15金	わかめうどん ちくわ磯辺揚げ かき揚げ ブルーベリー、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	うどん、玉葱、人参 さつまいも	うどん、葱、玉葱、じゃこ 人参、さつまいも ブルーベリー	うどん、葱、玉葱、じゃこ 人参、さつまいも ブルーベリー	茹大根	あずき粥 (米、人参)	
16土	スパゲッティーミートソース みかん 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん、玉葱、人参 南瓜	スパゲッティー、挽肉、玉葱、人参 みかん	スパゲッティー、挽肉、玉葱、人参 みかん			
18月	御飯 鮭のムニエル ごぼうときゅうりのサラダ 豆乳スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、レタス 玉葱、じゃが芋 野菜スープ	米 鮭、玉葱、レタス 胡瓜、人参 じゃが芋、人参、豆乳	米 鮭、玉葱、レタス 胡瓜、人参 じゃが芋、人参、豆乳	ブルーベリー	レモンカップケーキ (ホットケーキ粉、豆乳)	
19火	麦御飯 塩じゃが 五目納豆 味噌汁(キャベツ・しめじ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 しらす、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、小松菜 じゃが芋、人参、納豆 キャベツ、しめじ	米 豚肉、玉葱、小松菜 じゃが芋、人参、納豆 キャベツ、しめじ	茹大根	薄皮ピザ (さつまいも)	
20水	御飯 ユーリンチー おからサラダ わかめスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 小松菜、さつまいも 野菜スープ	米 鶏肉、葱、レタス 人参、胡瓜、おから 玉葱、麩	米 鶏肉、葱、レタス 人参、胡瓜、おから 玉葱、わかめ	ペビーチーズ	味噌おでん (マカロニ、きな粉)	音楽指導
21木	御飯(雑穀入り) つるるんチャイナ じゃがソース 味噌汁(油揚げ・大根)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、もやし 大根、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、もやし じゃが芋、人参 大根、麩	米 豚肉、もやし、たけのこ じゃが芋、人参 大根、麩	茹人参	マラーカオ (ホットケーキ粉 さつまいも、豆乳)	
22金	食パン ポークピカタ ブロッコリー コーンスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン ブロッコリー、人参 大根、南瓜 野菜スープ	食パン 豚肉、玉葱、レタス ブロッコリー、人参 豆乳、じゃが芋	食パン 豚肉、玉葱、レタス ブロッコリー、人参 クリームコーン、コーン	さつまいも	塩おにぎり (米、塩)	避難訓練
23土	たぬきうどん オレンジ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	うどん、玉葱、人参 南瓜	うどん、玉葱、人参、葱 オレンジ	うどん、玉葱、人参、葱 オレンジ			
25月	御飯 鯖のシュンユイ ほうれん草と人参のお浸し 味噌汁(あおさのり・なめこ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 ほうれん草、人参 あおさ、じゃが芋 野菜スープ	米 鮭、玉葱 人参、大根、ほうれん草 あおさ、麩	米 鮭、玉葱 人参、大根、ほうれん草 あおさ、麩	牛乳(ストレート)	ガレット (じゃが芋)	
26火	麦御飯 高野豆腐の卵とじ ひじき煮 味噌汁(たまねぎ・さつまいも)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 高野豆腐、玉葱 人参、さつまいも 野菜スープ	米 鶏肉、高野豆腐、玉葱、小松菜 人参、大根 玉葱、さつまいも	米 鶏肉、高野豆腐、玉葱、小松菜 人参、大根 玉葱、さつまいも	ペビーチーズ	フランクフルト (じゃが芋、青のり)	
27水	カレーうどん れんこんサラダ ブルーベリー 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	うどん、玉葱、人参 南瓜	うどん、鶏肉、玉葱、葱 人参、胡瓜 ブルーベリー	うどん、鶏肉、玉葱、葱 人参、胡瓜 ブルーベリー	さつまいも	切干大根の炊き込み おにぎり (米、かつお節、醤油)	
28木	御飯(雑穀入り) コロッケ もやしのサラダ、みかん ソーセージスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、玉葱 もやし、じゃが芋 野菜スープ	米 挽肉、玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 キャベツ、麩	米 挽肉、玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 キャベツ、麩	豆乳	いちごボート (食パン、苺)	誕生会
29金	御飯 豚肉の姜焼き 白菜と油揚げのごま酢和え 味噌汁(こまつな・ねぎ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、キャベツ 豆腐、さつまいも 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、キャベツ 白菜、人参、大根 小松菜、葱	米 豚肉、玉葱、キャベツ 白菜、人参、大根 小松菜、葱	茹人参	お豆腐パン (ホットケーキ粉 豆腐、豆乳)	
30土	味噌ラーメン バナナ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん、もやし、玉葱、キャベツ バナナ	そうめん、もやし、玉葱、キャベツ バナナ	そうめん、もやし、玉葱、キャベツ バナナ			

※献立は都合により変更することがあります。