

保育所てんとう虫 2020年 1月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	アレルギー
				【 きいろ 】 熱や力になるもの	【 あか 】 血や骨になるもの	【 みどり 】 体の調子を整えるもの		
6	月		ハヤシライス キャベツとひじきサラダ ☆ゼリー	米 米油 薄力粉 粗糖 ハヤシルウ	豚肉 豆乳 ひじき 牛乳 ツナ	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	牛乳 お菓子	乳
7	火	お話し会	七草ごはん 鶏と野菜のうま煮 みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 味噌 ごま	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ごぼう れんこん 七草 りんご	牛乳 りんご	乳
8	水		ごはん 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 片栗粉 じゃがいも レーズン 味噌 薄力粉	豚肉 豆腐 わかめ ひじき 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	牛乳 ☆レーズンクッキー	乳
9	木		チキンライス コンソメスープ 豆サラダ ☆ゼリー	米 米油 きび糖 食パン ジャム	鶏肉 牛乳 ヨーグルト わかめ 大豆 ひじき	人参 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	乳
10	金		ごはん ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ ☆ゼリー	米 きび糖 オリーブオイル つぶあん 薄力粉	豚肉 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく キャベツ コーン トマト缶	お茶 ☆ぜんざい	
14	火		麻婆丼 胡麻和え 中華スープ ☆ゼリー	米 米油 きび糖 薄力粉 ごま	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ ねぎ いんげん にんにく しょうが コーン	牛乳 ☆ラスク	乳
15	水	避難訓練	ごはん 肉じゃが みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 じゃがいも 味噌 ごま 薄力粉	豚肉 牛乳 豆腐 えだまめ わかめ	人参 玉ねぎ いんげん れんこん	牛乳 ☆枝豆蒸しパン	乳
16	木		きつねうどん 蒸しどり蒸し野菜 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 うどん	鶏肉 油揚げ わかめ	人参 玉ねぎ いんげん コーン	お茶 ☆わかめおにぎり	
17	金		ごはん 焼売 添え野菜 中華スープ ☆ゼリー	米 きび糖 ごま油 焼売の皮	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ	牛乳 お菓子	卵乳
20	月		ごはん 鶏のから揚げ風 中華スープ 野菜炒め ☆ゼリー	米 きび糖 米油 薄力粉 味噌 ごま	鶏肉 豆腐	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ コーン キャベツ ビーマン	お茶 ☆五平餅	
21	火		豆カレーライス キャベツツナ ☆ゼリー	米 米油 きび糖 カレールウ 食パン ジャム	鶏肉 牛乳 大豆 わかめ ツナ 煮干し	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	牛乳 ☆ジャムサンド	乳
22	水	英語であそぼう	鶏丼 みそ汁 胡麻和え ☆ゼリー	米 米油 きび糖 食パン ジャム ごま レーズン 薄力粉	鶏肉 豆腐 ひじき 牛乳 わかめ	人参 玉ねぎ ブロッコリーまたはいんげん	牛乳 ☆レーズンクッキー	乳
23	木		ごはん チンジャオロース 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 きび糖 片栗粉 ごま 薄力粉	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく しょうが コーン	牛乳 ☆コーン蒸しパン	乳
24	金	お誕生会	三色丼 みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖	鶏肉 わかめ 豆腐	人参 玉ねぎ いんげん コーン	お茶 ☆ゆかりおにぎり	
27	月		ごはん 餃子 蒸し野菜 中華スープ ☆ゼリー	米 きび糖 米油 ごま油 薄力粉 餃子の皮 ごま	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ 煮干し	玉ねぎ 人参 キャベツ ネギ にんにく しょうが しいたけ	牛乳 ☆煮干し甘ごま	乳
28	火		ごはん スコップコロケ キャベツツナサラダ ☆ゼリー	米 米油 薄力粉 粗糖 パン粉 じゃがいも	豚肉 豆乳 ツナ	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	お茶 ☆蒸しパン	乳
29	水	発表会 リハーサル	ごはん さつま芋と鶏の照り煮 中華スープ	米 きび糖 ごま油 さつまいも 食パン	鶏肉 豆乳 牛乳 きなこ	しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ ごぼう	牛乳 ☆きなこのフレンチトースト	乳
30	木		焼うどん 中華スープ 豆サラダ ☆ゼリー	米 きび糖 ごま油 うどん つぶあん	豚肉 豆乳 ひじき 大豆 わかめ 豆腐	しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン コーン きゅうり	お茶 ☆おはぎ	
31	金		ごはん 麻婆茄子 胡麻和え 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 きび糖 薄力粉 ごま 片栗粉 食パン ジャム	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ ねぎ いんげん にんにく しょうが コーン 茄子	牛乳 ☆ジャムサンド	乳

土曜日 ジャムサンド ヨーグルト フルーツ チーズ 牛乳  
\*メニューは仕入れにより変更する場合があります。  
—— は新しい食材です。