



平成28年度 1月 献立表



かえて保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
5日 (木)	雑穀米	米、雑穀米	牛乳 焼きおにぎり (米・しょうゆ・みりん)
	筑前煮	鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、板こんにゃく、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒	
	紅白なます	だいこん、にんじん、酢、砂糖、食塩	
	すまし汁	焼豆腐、みつば、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	
6日 (金)	みかん	みかん	牛乳 七草粥 (米、セリ・ナスオ・ゴキョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(のび)・スズシロ(だいこん)) 29日は五平餅 (米・しょうゆ・みりん・さとう)
	ロールパン	ロールパン	
	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、ホールトマト缶詰、水、コンソメ、食塩、ケチャップ、乾燥パセリ、砂糖、油	
	ごぼうとコーンのサラダ	ごぼう、にんじん、しょうゆ、みりん、コーン缶、マヨネーズ	
7日 (土)	コンソメスープ	エリンギ、しめじ、たまねぎ	牛乳 市販菓子
	りんご	りんご	
	マーボー丼	米、木綿豆腐、豚ひき肉、しょうが、ごま油、みみそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉	
	チンゲン菜の和え物	チンゲンサイ、にんじん、真ビーマン、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油	
9日 (月)	中華スープ	しいたけ、もやし、水、中華スープ	☆祝 日(成人の日)☆
	菜飯	米、食塩、だいこんの葉、ごま、ちりめんじゃこ	
	さわらの煮付	さわら、しょうゆ、みりん、酒、砂糖	
	白和え	ひじき、にんじん、糸こんにゃく、砂糖、しょうゆ、ごま、しゅんぎく、木綿豆腐、しょうゆ、食塩	
10日 (火)	みぞ汁	だいこん、もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳 人紗ホットケーキ (にんじん・ホットケーキミックス・牛乳)
	みかん	みかん	
	雑穀米	米、雑穀米	
	おでん	鶏肉、だいこん、じゃがいも、ちくわ、板こんにゃく、生揚げ、卵、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	
11日 (水)	もやしのごま酢和え	もやし、にんじん、さやえんどう、酢、砂糖、ごま、食塩	牛乳 ジャムトースト (食パン・いちごジャム)
	みぞ汁	カットわかめ、焼き麸、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	
	バナナ	バナナ	
	ソース焼きそば	焼きそばめん、油、豚肉(ばら)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、焼きそばソース、お好みソース、あおのり	
12日 26日 (木)	かぶのそぼろ煮	かぶ、かぶの葉、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、鶏もも肉、しょうゆ、片栗粉	牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ (ホットケーキミックス・油・ほうれん草・ヨーグルト・牛乳)
	すまし汁	焼豆腐、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、うすくちしょうゆ、みりん、食塩	
	みかん	みかん	
	雑穀米	雑穀米	
13日 27日 (金)	豚バラ肉と根菜の和風ポトフ	豚バラ肉、だいこん、れんこん、みつば、しょうが、食塩、しょうゆ、昆布だし汁、みりん	牛乳 マシュマロコーンフレーク (マシュマロ・コーンフレーク・バター)
	かぶのおかかサラダ	かぶ、きゅうり、サニーレタス、かつおぶし、しょうゆ、ごま油、米酢	
	りんご	りんご	
	ケチャップチキンライス	米、鶏もも肉、ビーマン、たまねぎ、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、三温糖、食塩、油	
14日 28日 (土)	きゅうりのサラダ	きゅうり、酢、三温糖、なたね油、食塩	牛乳 市販菓子
	コンソメスープ	キャベツ、にんじん、水、コンソメ	
	雑穀米	米、雑穀米	
	鶏肉と大根の煮物	鶏もも肉、だいこん、しょうゆ、砂糖、酒、かつお昆布だし汁、水菜	
24日 (火) 30日 (月)	ごまつなのおかか和え	ごまつな、にんじん、しょうゆ、みりん、かつおぶし	牛乳 ぜんざい (もち・小豆・砂糖)※0、1歳はおはぎになります。
	すまし汁	絹ごし豆腐、カットわかめ、焼豆腐、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	
	みかん	みかん	
	おにぎり	米、黒ごま、食塩、かつおぶし、うめぼし、焼きのり	
17日 (火) 震災体験	みぞ汁	生揚げ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、さつまいも、かつおこんぶだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳 ミネストローネ (鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・コンソメ・ケチャップ・コンキリエ・トマト缶・三温糖・塩)
	みかん	みかん	
	カレーライス	米、牛肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールー	
	野菜サラダ	きゅうり、にんじん、キャベツ、カリフラワー、コーン缶、米酢、三温糖、塩、油	
18日 (水)	チーズ(キャンディー)	チーズ	牛乳 セザミクッキー (小麦粉・上白糖・ベーキングパウダー・油・白ゴマ・黒ゴマ)
	りんご	りんご	
	鶏南蛮うどん	ゆでうどん、鶏もも肉、しめじ、みずな、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	
	野菜の炒め物	豚もも肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン缶、食塩、油	
19日 (木)	ちくわのマヨ焼き	ちくわ、マヨネーズ	牛乳 鯉ワカメおにぎり (米・しょうゆ・砂糖・生姜・鮭・カットワカメ)
	みかん	みかん	
	雑穀米	米、雑穀米	
	鯖の竜焼揚げ	鯖(乳肉はカレイ)、しょうが、しょうゆ、酒、れんこん、片栗粉、油、かつおだし汁	
20日 (金)	大豆とひじきのサラダ	だいず水煮缶詰、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、食塩、油	牛乳 市販菓子
	みぞ汁	さつまいも、だいこん、はくさい、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	
	バナナ	バナナ	
	豆腐のあんかけ丼	木綿豆腐、米、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、砂糖、片栗粉	
21日 (土) 西宮 職員研修	キャベツの磯和え	キャベツ、にんじん、しょうゆ、みりん、焼きのり	民間保育園の職員研修により、保育を13時までとなります。
	みぞ汁	えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	
	雑穀米	雑穀米	
	さわらの幽庵焼き	さわら、ゆず、酒、みりん、しょうゆ	
23日 (月)	はくさいとわかめの酢の物	はくさい、カットわかめ、しらす干し、米酢、三温糖、塩	牛乳 菓子パン
	すまし汁	えのき、だいこん、大根の葉、かつおこんぶだし、うすくちしょうゆ、みりん、塩	
	みかん	みかん	
	ごはん	米	
16日 お誕生会 (月)	鶏肉のごま衣揚げ	鶏もも肉、小麦粉、黒ごま、しょうゆ、酒、しょうが、油	牛乳 誕生日ケーキ (小麦粉・砂糖・卵・ビュアココア・バニラエッセンス・油・青りんご・いちご・いよかん)
	さつまいもと豆のサラダ	さつまいも、ブロッコリー、ミックスビーンズ缶、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、三温糖	
	ミニトマト	ミニトマト	
	かぶのポタージュ	かぶ、たまねぎ、油、塩、コンソメ、牛乳	
25日 (水)	みかん/りんご	みかん/りんご	牛乳 ヨーグルト煎しパン (ヨーグルト・ホットケーキ粉・砂糖・レモン汁)
	ごはん	米	
	鮭の塩焼き	さけ、食塩	
	切干大根の旨煮	切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、塩、かつおこんぶだし、しょうゆ、砂糖、みりん	
31日 (火)	みぞ汁	かぶ、厚揚げ、かぶの葉、かつおこんぶだし、米みそ	牛乳 きなこマカロニ (きな粉・マカロニ・三温糖)
	りんご	りんご	
	ごはん	米	
	鶏肉の照焼	鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、油、じゃがいも	
31日 (火)	はくさいと春菜のごま酢和え	はくさい、しゅんぎく、にんじん、すりごま、酢、砂糖、食塩	牛乳 きなこマカロニ (きな粉・マカロニ・三温糖)
	のっぺい汁	だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、油揚げ、こんにゃく、白ねぎ、かつおこんぶだし、しょうゆ、酒、片栗粉	
	りんご	りんご	
	雑穀米	雑穀米	

※延長のおやつはフィンガービスケット・せんべい・芋けんぴ・ビスケット・おかきを日替わりで提供しています。

※納品の都合上、内容を変更する場合があります。

※乳児は毎朝牛乳がつかます。

※市販菓子はクッキー・せんべい・カステラ・ビスケット・おかきなどを提供しています。

おりょうりの部屋：西原・河田より