



# 2017年 1月予定献立表



緑の家保育園

曜日	日にち	10時		お や つ	ざ い り ょ う	
月	16	1才児	中華丼	全クラス	牛乳もち 黒蜜ソース	米 豚もも 豆腐 しらす 桜海老 人参 玉葱 白菜
	30	2才児	もやしあえ		果物	大豆もやし 筍 長葱 干椎茸 春雨 若芽 黒砂糖
		クラス	むらくもスープ		磯おにぎり	胡麻
火	17		食パン 冬野菜の		果物	食パン 米 豚ひき 鶏ひき べーコン 豆腐 しらす
	31		ハンバーグ ミネストローネ		マカロニきな粉	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ コーン 白菜 蕪 カリフラワー
			シーザーサラダ		果物	チーズ 削り節 若芽 青海苔 胡麻
水	4		ごはん わかめと豆腐の	牛	果物	米 マカロニ 蕪 豆腐 人参 胡瓜 生姜 切干大根
	18	牛	ブリの照り焼き みそ汁		マカロニきな粉	若芽 きな粉 胡麻
			切り干し大根のサラダ		ポテトのみそ蒸しパン	米 小麦粉 豚もも 鶏ひき べーコン 大豆 玉葱 人参
木	5		ハヤシライス		果物(5日)	キャベツ コーン みかん缶 レーズン 5日ほうれん草
	19		みかんサラダ		セルフカップケーキ(19日)	じゃが芋 胡麻 19日苺 みかん缶 生クリーム
		誕生会	コーンスープ 果物(19日)		七草粥&田作り(6日)	干饅頭 米 白身魚 鶏むね しらす 白菜 人参
金	6		煮込みうどん		しらすのライスピザ(20日)	長葱 玉葱 ほうれん草 生姜 里芋 干椎茸 ヨーグルト
	20		白身魚の香味焼き		果物	6日片口鯛 大根 蕪 20日チーズ 青海苔 胡麻
			ヨーグルトあえ	乳	果物	米 食パン 豚もも しらす 豆腐 玉葱 人参 小松菜
土	7	乳	わかめごはん とろろ昆布のみそ汁		バタートースト	ほうれん草 コーン 長葱 じゃが芋 蒟蒻 りんご
	21		カレー肉じゃが		手作りりんごジャム添え	レモン とろろ昆布 胡麻
			お浸し		果物	
月	23	100cc	鶏ごぼうごはん かぶのみそ汁	100cc	ソース焼きスパ	米 スパゲティ ワカサギ 鶏むね 豚もも しらす 油揚げ
			わかさぎのから揚げ		果物	豆腐 人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 ピーマン 牛蒡 若芽
			酢の物		五平もち	かつお粉 青海苔 胡麻
火	10		食パン トマトと豆のスープ		果物	食パン 米 鶏もも 鶏ひき べーコン 大豆 キャベツ
	24		鶏のマーレード焼き		大学芋	人参 玉葱 ほうれん草 コーン パセリ じゃが芋
			コールスロー		果物	マーレードジャム 胡麻
水	11		ごはん 沢煮鮎		ブルーの	米 小麦粉 豚もも しらす 桜海老 人参 長葱 生姜
	25		鯖のごまみそ焼き		ヨーグルトケーキ	キャベツ ピーマン 大根 胡瓜 チンゲン菜 玉葱 コーン
			ひじき煮		果物	干椎茸 ブルー ヨーグルト 胡麻
木	12		カレー炒飯 チンゲン菜のスープ		おかかの甘辛おにぎり	スパゲティ 米 鮭 べーコン 人参 白菜 玉葱 ブロッコリー
	26		ホイコーロー		果物	カリフラワー キャベツ ほうれん草 コーン じゃが芋 ひじき
			大根とコーンのサラダ		コーンチーズパン	豆乳 チーズ 削り節 胡麻
金	13		鮭と白菜の豆乳クリームスパゲティ		果物	米 食パン 白身魚 納豆 豆腐 胡瓜 人参 大根
	27		ブロッコリーとカリフラワーのホットサラダ		果物	長葱 玉葱 ほうれん草 コーン 生姜 じゃが芋
			ベジタブルスープ		果物	チーズ 青海苔 胡麻
土	14		納豆ごはん みそけんちん汁		果物	
	28		白身魚の蒲焼き			
			胡瓜と人参の甘酢漬			

