令和3年

1月 幼児食献立表

さざなみ保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ
4	月	チーズ クラッカー	チキンカレー 大根サラダ ワカメスープ	白米　鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリンピース 大根　胡瓜　ツナ缶　コーン ワカメ　玉ねぎ　ねぎ	オレンジ	アメリカンドック 牛乳 ウインナー　卵 牛乳　油 ホットケーキミックス
5	火	ミルク 黒棒	赤飯 マグロの天ぷら クーブイリチー イナムドゥチ	白米　小豆 キハダマグロ　卵　小麦粉　ブロッコリー ベーコン　昆布　人参　切干大根　枝豆 豚肉　かまぼこ　こんにゃく　ねぎ	みかん	くずもち 牛乳 芋くず　黒糖 きなこ　砂糖
6	水	ミルク 鉄分 丸ぼうろ	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もやし炒め もずくのみそ汁	白米 鶏肉　トマト　マーマレードジャム もやし　玉ねぎ　人参　小松菜　ちくわ もずく　玉ねぎ　かいわれ	りんご	白玉ぜんざい お茶 金時豆　押し麦 黒糖　砂糖 白玉粉　絹豆腐
7	木	ミルク お菓子	焼きそば 胡瓜の和え物 五目汁	豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ　もやし　にら　中華麺 胡瓜　しらす　コーン 大根　人参　さつま揚げ　ごぼう　こんにゃく　ねぎ　みそ	バナナ	七草粥 ヤクルト 白米　七草粥　ツナ缶 さつま芋　人参
8	金	ヨーグルト レーズン	ご飯 マグロの香味焼き ひじき炒め 白菜のみそ汁	白米 メバチマグロ　長ネギ　トマト ひじき　人参　豚肉　こんにゃく　にら 白菜　油揚げ　ねぎ　みそ	みかん	ムーチー 牛乳 もち粉　黒糖　砂糖
9	土	ミルク ビスケット	じゅーしー 胡瓜とキャベツの和え物 厚揚げのみそ汁	白米　ツナ缶　人参　ひじき　にら 胡瓜　キャベツ　ちくわ　青しそ 厚揚げ　冬瓜　人参　みそ	オレンジ	タンナファクルー レーズン　牛乳
12	火	ミルク プルーン	牛すき丼 南瓜サラダ ゆし豆腐	白米　牛肉　人参　長ネギ　しらたき　ほうれん草 南瓜　卵　レーズン　チーズ　マヨネーズ ゆし豆腐　ねぎ	バナナ	田芋くじアンダギー 牛乳 田芋　芋くず　砂糖 油　白玉粉
13	水	チーズ クラッカー	ワカメご飯 マカジキのオーロラソース焼き 人参しりしり みそ汁	白米　ワカメ マカジキ　マヨネーズ　ブロッコリー 人参　玉ねぎ　小松菜　ベーコン　卵 大根　油揚げ　ねぎ　みそ	みかん	りんごケーキ 牛乳 バター　牛乳 ホットケーキミックス りんご
14	木	せんべい	きのことベーコンのスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	スパゲティ　ベーコン　玉ねぎ　人参　しめじ　椎茸　ねぎ 白菜　水菜　りんご　人参 ワカメ　玉ねぎ　ねぎ	オレンジ	みそおにぎり するめ 白米　みそ　ツナ缶 油
15	金	ミルク 黒棒	玄米ご飯 イカのケチャップ煮 きんぴらごぼう ソーメン汁	白米　玄米 イカ　玉ねぎ人参　ピーマン ごぼう　人参　ベーコン　しらたき　枝豆 ソーメン　ねぎ	りんご	ヨーグルト クラッカー
16	土	果汁 鉄分 ウエハース	小松菜チャーハン サラダ 白菜のみそ汁	白米　ウインナー　小松菜　卵 胡瓜　トマト　ツナ缶 白菜　厚揚げ　ねぎ　みそ	バナナ	コーンフレーク 牛乳
18	月	せんべい	ご飯 おでん風 バンザンスー アーサ汁	白米 豚肉　大根　人参　じゃが芋　ちくわ　いんげん 春雨　胡瓜　ハム　コーン アーサ　ネギ	パイン	トマトピザ 牛乳 食パン　ピザソース トマト　ツナ缶 マヨネーズ　チーズ

日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ
19	火	チーズ クラッカー	芋ご飯 メカジキの蒲焼 ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	さつま芋　白米 メカジキ　ピーマン　コーン　人参 木綿豆腐　ツナ缶　ほうれん草　人参 キャベツ　しめじ　ねぎ　みそ	バナナ	ちんすこう りんご　牛乳
20	水	せんべい	パン ホワイトシチュー 野菜サラダ ボイルウインナー	パン 鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリンピース　牛乳 レタス　胡瓜　トマト ウインナー	みかん	鮭おにぎり 牛乳 白米　鮭
21	木	ミルク 鉄分 丸ぼうろ	ふりかけご飯 豚カツ もずく酢 なめこ汁	白米　ふりかけ 豚肉　卵　小麦粉　パン粉　ブロッコリー もずく　胡瓜 なめこ　絹豆腐　にら　みそ	オレンジ	南瓜チーズケーキ 牛乳 バター　砂糖　卵　牛乳 南瓜　クリーム ホットケーキミックス
22	金	ミルク お菓子	お楽しみ会（お弁当）			アガラサー 牛乳 強力粉　黒糖 重曹　牛乳
23	土	ヨーグルト レーズン	ご飯 ドライカレー 胡瓜の和え物 オニオンスープ	白米 豚ひき肉　玉ねぎ　ピーマン　りんご 胡瓜　ツナ缶　コーン 玉ねぎ　人参　ねぎ	パイン	はちゃぐみ プルーン　牛乳
25	月	ミルク 鉄分 ウエハース	ご飯 じゃこふりかけ ポトフ かりかり胡瓜 チーズちかまぼこ	白米 しらす　ごま　糸かつお　いりこ　青のり ウインナー　玉ねぎ　人参　キャベツ　じゃが芋　ブロッコリー 胡瓜 チーズ　かまぼこ	みかん	オートミールクッキー 牛乳 バター　砂糖　卵　牛乳 オートミール　小麦粉 ベーキングパウダー
26	火	ミルク レーズン	ご飯 揚げ魚のソースあえ マカロニサラダ 大根のみそ汁	白米 キハダマグロ　カットコーン マカロニ　胡瓜　卵　みかん缶　マヨネーズ 大根　油揚げ　ねぎ　みそ	りんご	ちんびん 牛乳 小麦粉　砂糖　黒 ベーキングパウ 油
27	水	チーズ クラッカー	三枚肉そば 切干大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉　沖縄そば　ねぎ　かまぼこ 切干大根　ツナ缶　胡瓜　塩昆布 金時豆	ピーチ缶	ジューシーおにぎり 牛乳 白米　ひじき　人参 ツナ缶　にら
28	木	せんべい	ご飯 魚の和風焼き 麩チャンプルー 豆腐のすまし汁	白米 白身魚　しそ昆布　マヨネーズ　ブロッコリー 車麩　卵　もやし　玉ねぎ　人参　ツキアゲ　からし菜 絹豆腐　ほうれん草	たんかん	フレンチトースト 牛乳 食パン　卵　砂糖 牛乳　バター
29	金	バナナ お菓子	粟ご飯 レンコンハンバーグ 冬瓜のコンソメ煮 ワカメのみそ汁	白米　粟 レンコン　豚ミンチ　玉ねぎ　人参　卵　パン粉 冬瓜　ツナ缶　枝豆 ワカメ　えのき　ねぎ　みそ	オレンジ	バナナ　ウエハース 牛乳
30	土	ミルク 黒棒	豚肉の生姜焼き丼 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁	白米　豚肉　玉ねぎ　人参　ピーマン 小松菜　人参　ちくわ 絹豆腐　ねぎ	バナナ	せんべい チーズ　牛乳

1月 JANUARY

※　11日は成人の日でお休みです。
※　食材の都合により献立を変更することがあります。
※　アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。