



# 令和3年 1月 献立表



勾金保育所

日 曜	献立名	おやつ		主な材料
4 月	根菜カレー ゆでたまご スパゲッティサラダ	とんがりコーン	牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ 卵 じゃが芋 しめじ きゅうり コーン シーチキン ミニトマト 果物
5 火	魚のアンゲレス 和え物 豆腐とえのきの味噌汁	海鮮チヂミ	牛乳	赤魚 人参 小松菜 ほうれん草 もやし ブロッコリー ちくわ ごま 玉ねぎ えのき 小ネギ 果物 えび いか にら
6 水	ポークピカタ ひじきの煮物 わかめスープ 温野菜	ぶどうヨーグルト	お菓子	豚肉 卵 人参 ごぼう 大豆水煮 厚揚げ かまぼこ 玉ねぎ 小ネギ わかめ ブロッコリー 果物
7 木	野菜ちゃんぽん 鶏肝煮	七草がゆ スティックチーズ	牛乳	豚肉 えびいか 人参 キャベツ もやし コーン ピーマン かまぼこ 生姜 玉ねぎ 果物 七草 米
8 金	肉じゃが 煮卵 温野菜 厚揚げの味噌汁	クリームパン	牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ 糸こんにゃく 卵 ブロッコリー 小ネギ 厚揚げ 果物
9 土	五目御飯 味噌汁 漬物 牛乳	お菓子	果物	鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ ごぼう 小ネギ じゃが芋 豆腐 しそたくあん
11 月	<b>成人の日</b>			
12 火	豚汁 焼魚(塩鯖)	白玉ぜんざい	牛乳	豚汁 人参 白菜 里芋 ごぼう 玉ねぎ 小ネギ こんにゃく 果物 白玉粉 団子粉 小豆
13 水	グラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ 味のり	エントリー	牛乳	ベーコン チーズ じゃが芋 ほうれん草 人参 コーン マカロニ ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト 果物
14 木	魚のホイル焼き かきたま汁 切干大根煮 金時豆煮	蒸しパン(チョコ)	牛乳	カラスカレイ 人参 パプリカ ピーマン しめじ えのき 玉ねぎ 卵 わかめ 小ネギ 大豆水煮 油揚げ しいたけ ちくわ 果物
15 金	〈もちまるめ〉牛丼 漬物	ソファールヨーグルト	お菓子	牛肉 人参 玉ねぎ えのき 小ネギ しそたくあん 果物
16 土	焼きスパ ウインナー 牛乳	お菓子	果物	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ウインナー
18 月	クリームシチュー 焼魚(鮭)	焼きりんごパン	牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ 白菜 果物
19 火	ハンバーグ コンソメスープ マカロニサラダ	お好み焼き	牛乳	合挽 玉ねぎ 豆腐 卵 人参 きゅうり コーン シーチキン マカロニ ブロッコリー ミニトマト 果物 キャベツ ベーコン
20 水	魚のミンチ揚げ 拌三絲 中華スープ	プリン	牛乳	魚ミンチ 人参 玉ねぎ 卵 ピーマン ごぼう きゅうり 豆腐 ひじき 春雨 にら 果物
21 木	わかめうどん かき揚げ	黄粉おはぎ	牛乳	わかめ かまぼこ 小ネギ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ごぼう 果物 黄粉 もち米
22 金	〈誕生会〉チキン南蛮 サラダ きんぴら炒め コンソメスープ	ショートケーキ	牛乳	鶏むね肉 卵 らっきょ きゅうり ブロッコリー キャベツ れんこん ごま 糸こんにゃく 玉ねぎ ミニトマト スパゲッティ 果物
23 土	豚丼 漬物 牛乳	お菓子	果物	豚肉 人参 玉ねぎ えのき 小ネギ しそたくあん
25 月	ハヤシライス ポテトサラダ ゆでたまご	スイートポテトもち	牛乳	牛肉 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 コーン ブロッコリー シーチキン 卵 果物 さつま芋 バター
26 火	筑前煮 鶏の甘辛煮 ネギと麩の味噌汁 煮卵	ホットケーキ	牛乳	鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 こんにゃく 玉ねぎ 卵 麩 小ネギ 手羽元 果物 ホットケーキミックス ケーキシロップ
27 水	魚のみぞれ煮 味噌マヨ和え かきたま汁	ナイススティック	牛乳	サバ 大根 人参 小松菜 ほうれん草 もやし カニカマ 卵 わかめ 玉ねぎ 果物
28 木	ふわふわオムレツ コーンスープ ブロッコリーのおかか和え	マカロニ黄粉	牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 パプリカ えのき しめじ 卵 ブロッコリー キャベツ ちくわ もやし 果物 黄粉 マカロニ
29 金	コロッケ 切り昆布煮 白菜と油揚げの味噌汁	ももヨーグルト	お菓子	合挽 人参 玉ねぎ 大豆水煮 かまぼこ 切昆布煮 厚揚げ 小ネギ 白菜 油揚げ 果物
30 土	ナポリタン ウインナー 牛乳	お菓子	果物	ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ コーン ウインナー

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいらぬ日には日付と曜日を■で塗っています。