

# 1月幼児食予定献立表

平成29年

西原白百合保育園

日曜日	朝のおやつ	昼食	おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体調を整えるもの	
4	水	クラッカー カレーライス 大根サラダ 果物 ワカメスープ	チーズサター アランダギー 牛乳	合挽 卵 ワカメ 枝豆 牛乳 粉チーズ ツナ缶	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリーンピース コーン 果物	
5	木	シーカー サーゼリー 芋ご飯 サバの童田揚げ 果物 きんぴらごぼう ゆし豆腐	アガラサー 牛乳	サバ 鶏肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 さつま芋	トマト 人参 いら ごぼう ねぎ 果物	
6	金	はちや棒 ひじき入りミートスパゲティ 果物 コールスローサラダ 卵スープ	七草粥 ヤクルト	合挽 卵 ツナ缶	白米 スパゲティ 田芋	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 胡瓜 春の七草 キャベツ かいわれ 果物	
7	土	ごまウエ ハース フーチパージュシー 胡瓜の和え物 果物 豚汁	ビスコ ブルー 牛乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 ひじき 牛乳	白米 こんにやく ビスコ	人参 よもぎ 胡瓜 大根 ねぎ 果物	
10	火	黒棒 五目ラーメン 胡瓜のおかかあえ 果物 ポテトフライ	ポーク青 菜 おにぎり 牛乳	豚肉 牛乳 ポーク	白米 ラーメン	もやし いら 人参 果物 からし菜 キャベツ	
11	水	ヨーグルト 玄米ご飯 魚の和風焼き 果物 肉じゃが キャベツのみそ汁	ジャムパン 牛乳	白身魚 油揚げ 牛乳 豚肉 しそ昆布	白米 玄米 パン じゃが芋 しらたき	トマト 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ねぎ 果物	
12	木	プリン ご飯 ハンバーグ 果物 コンソメスープ	ムーチー 牛乳	合挽き 牛乳 卵	白米 もち米	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン 果物	
13	金	スティック ドーナツ あわご飯 鮭のチーズマヨ焼き 果物 ひじき炒め 冬瓜のみそ汁	ヒラヤーチー 牛乳	鮭 チーズ ひじき 豚肉 厚揚げ 牛乳 桜エビ ツナ缶	白米 しらたき あわ	ブロッコリー 人参 いら 冬瓜 小松菜 果物 ねぎ	
14	土	タンナファク ル チキンライス スパサラダ 果物 コンスープ	かりんとう レーズン 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 かりんとう サラスパ	玉ねぎ 人参 パセリ 胡瓜 グリーンピース コーン 果物	
16	月	ビスケット ワカメご飯 松風焼き 果物 南瓜の煮物 ソーメン汁	ヨーグルト パンケーキ 牛乳	鶏ミンチ 卵 ひじき ヨーグルト ワカメ 木綿豆腐 牛乳	白米 ソーメン	玉ねぎ 人参 ねぎ 南瓜 かいわれ 果物	
17	火	ヤクルト ご飯 おでん もずく酢 果物 かき玉汁	くずもち 牛乳	ウインナー きなこ 昆布 もずく 牛乳	白米 芋くず こんにやく じゃが芋	人参 大根 いんげん 胡瓜 ねぎ 果物	
18	水	チョコウエ ハース パン ミネストローネ ヨーグルトあえ ブロッコリーサラダ チーズちくわ揚げ	みそおにぎり 小魚	ベーコン チーズ 卵 ツナ缶 小魚 ちくわ ヨーグルト	白米 じゃが芋 パン	人参 玉ねぎ 果物 セロリ ブロッコリー トマトホール	
19	木	レーズン コーンご飯 ポテトミート焼き 果物 ワカメの和え物 白菜のみそ汁	ぜんざい せんべい	合挽 ワカメ しらす チーズ 金時豆	白米 じゃが芋 押し麦	玉ねぎ セロリ 胡瓜 白菜 しめじ ねぎ 果物 コーン	
20	金	果汁 グリーンピースご飯 きびなごのから揚げ 果物 麩ちゃんぶるー もずくのみそ汁	ちんすこう 牛乳	きびなご 卵 豚肉 もずく 油揚げ 牛乳	白米 車麩 ラード	キャベツ 玉ねぎ 人参 いら えのき ねぎ 果物	
21	土	クラッカー ポークチャーハン ツナサラダ 果物 アーサ汁	フルーツシリアル 牛乳	白米 アーサ 牛乳 大豆 ツナ缶	白米 フルーツシリアル	玉ねぎ 人参 いら 胡瓜 かいわれ 果物	
23	月	オレンジゼ リー 麦ご飯 ユーリンチー 果物 ナムル 中華スープ	ちんびん 牛乳	鶏肉 ツナ缶 ワカメ 牛乳	白米 押し麦	長ネギ もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ 果物	
24	火	ヨーグルト ゆかりご飯 サバの味噌煮 果物 卵の花 すまし汁	アップルケーキ 牛乳	サバ おから 豚肉 アーサ 卵 牛乳	白米 こんにやく	大根 青しそ 人参 椎茸 いら 冬瓜 ねぎ 果物	
25	水	小魚 三枚肉そば ごまあえ 金時豆の甘煮 果物	いなり寿司 お茶	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 いなりあげ 金時豆	白米 沖繩そば	ねぎ 大根 胡瓜 果物 からし菜 椎茸 人参	
26	木	ヤクルト  お弁当会 & お誕生会 					
27	金	ブルー <旧正月> 黒米ご飯 魚の天ぷら 果物 クービイリチー 中身汁	小倉蒸しパン 牛乳	メカジキ 卵 ベーコン 中身 小倉あん 昆布 牛乳 かまぼこ	白米 黒米 こんにやく	ブロッコリー 人参 果物 切干大根 いら 椎茸 ね ぎ	
28	土	ごまウエ ハース 生姜焼き丼 胡瓜の和え物 果物 みそ汁	黒棒 チーズ 牛乳	豚肉 ツナ缶 ワカメ チーズ 牛乳	白米 黒棒	玉ねぎ 人参 胡瓜 ピーマン コーン ねぎ 大根 果物	
30	月	グレープゼ リー パセリご飯 牛肉と大豆のハッシュドビーフ 果物 野菜サラダ ワカメスープ	フレンチトースト 牛乳	牛肉 大豆 ワカメ 牛乳 卵	白米 さつま芋 パン	玉ねぎ ねぎ 人参 果物 しめじ コーン トマト レタス ピーマン	
31	火	スティック ドーナツ ご飯 魚フライのタルタルソースかけ 果物 ほうれん草の白和え なめこ汁	プリン クラッカー	白身魚 卵 木綿豆腐 プリン ツナ缶	白米 クラッカー	玉ねぎ ほうれん草 人参 えのき なめこ ねぎ 果物	

※ 1月9日は成人の日でお休みです

※ 都合により献立を変更する事もあります

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

