

1月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
5	月	カレーライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 バター ごま ぶ	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン 切干大根 きゅうり わかめ りんご	牛乳 紅芋ちんすこう	
6	火	黒米ごはん 魚天ぷら きんぴらごぼう イナムドゥチ 果物	白身魚 豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 三温糖 ごま バター オートミール	あおのり ごぼう にんじん 乾しいたけ こんにゃく ねぎ みかん	牛乳 オートミールケーキ	
7	水	(七草)ウチナー七草ぞうすい チキンみそ焼き ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン きなこ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま マヨネーズ パン 油	だいこん にんじん ほうれんそう ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 みかんももパイン缶	牛乳 揚げパン	
8	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉 そうめん	パセリ だいこん にんじん なら ほうれんそう えのき パナナ キャベツ ねぎ	牛乳 ソーメンチャンプルー	
9	金	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり え わかめのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ぶ ごま さつまいも	はくさい たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう きゅうり わかめ みかん	牛乳 大学芋	
10	土	厨房消毒のためお弁当持参					職員研修会 12時降園
12	月	成人の日(休園)					
13	火	中華丼 ブロッコリーじゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 しらす 豆腐 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖小麦粉バター ホットケーキMix	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー わかめ ねぎ みかん	牛乳 チーズスコーン	
14	水	(お誕生会)麦ごはん さばのレモン ソース 春雨炒め 大根ときのこのみ そ汁	さば 豚ひき肉 卵 牛乳	米 押し麦 片栗粉 三温糖 春雨 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん えのき ねぎ たまねぎ りんご	牛乳 お誕生ケーキ	
15	木	三枚肉そば ナムル 田芋でんがく 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま 田芋 米	ねぎ もやし こまつな にんじん みかん のり	豆乳 みそおにぎり	
16	金	あわごはん 豚レバー南蛮漬け フーイリチー ゆし豆腐 果物	豚レバー ツナ缶 卵 ゆし豆腐 脱脂粉乳 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 車ふ パン バター	にんじん もやし キャベツ ピーマン ねぎ パナナ	牛乳 ミルクトースト	
17	土	沖縄ジュシー わかめスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油	にんじん たまねぎ えのき ねぎ パナナ	牛乳 黒棒	
19	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え そうめん汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 ごま 砂糖 そうめん 小麦粉 バター	だいこん にんじん ブロッコリー こんにゃく こまつな ねぎ みかん	牛乳 ごまクッキー	
20	火	雑穀ごはん きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	きびなご ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	ひじき にんじん なら こんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう パナナ	牛乳 ほうれん草お好み焼 き	
21	水	ロールパン かぼちゃシチュー チーズ入り卵焼き ブロッコリーおかか和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム さけ チーズ 豆乳	パン じゃがいも 油 マカロニ 米	にんじん たまねぎ かぼちゃ ひじき ブロッコリー のり りんご	豆乳 鮭おにぎり	
22	木	強化あわごはん 厚揚げの煮付け 糸こんにゃく野菜炒め 魚汁 果物	生揚げ 豚肉 白身魚 牛乳	米 あわ 油 さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ピーマン だいこん ねぎ みかん	牛乳 ふかし芋	
23	金	ふりかけごはん ヒレカツ ゆでブロッ コリー パパイアごま和え 白菜スー プ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	牛乳 誕生ケーキ 	
24	土	沖縄ジュシー わかめスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油	にんじん たまねぎ えのき ねぎ パナナ	牛乳 おかかおにぎり	
26	月	肉みそ丼 白菜おかか和え 春雨スープ 果物	豚ひき肉 煮干し 牛乳	米 油 砂糖 春雨 じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン はくさい えのき わかめ みかん あおのり	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
27	火	麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き クー プイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 卵 牛乳	米 押し麦 油 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター	コーン缶 パセリ 昆布 乾しいたけ にんじん とうがん こまつな りんご かぼちゃ レーズン	牛乳 かぼちゃレーズン ケーキ	
28	水	お弁当会(お弁当のしみだね!)					牛乳 お楽しみおやつ会
29	木	カレーうどん 厚揚げの煮付け ホウレン草ごま和え 果物	豚肉 生揚げ ちくわ 鶏肉 豆乳	うどん じゃがいも 油 砂糖 ごま 米	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし 乾しいたけ みかん	豆乳 じゅうじいおにぎり	
30	金	強化あわごはん キャベツバーグ ゆでブロッコリー 人参シリシリ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 豆乳 きなこ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃがいも砂糖 いもくず タピオカ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ なら わかめ ねぎ りんご	牛乳 豆乳くずもち	
31	土	沖縄ジュシー わかめスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油	にんじん たまねぎ えのき ねぎ パナナ	牛乳 ふのきなこラスク	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。