



平成30年1月分
保育所給食献立表

めぐみ保育園

日付/曜日	献立	おやつ	主材料
1日(月)	年末・年始休暇		
2日(火)			
3日(水)			
4日(木)	チキンカレー・フルーツヨーグルト	☆カップケーキ・牛乳	鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・グリーンピース/ヨーグルト・バナナ・ミカン缶
5日(金)	ごはん・高野豆腐フライ・ひじき炒め・さつまいもの味噌汁	☆七草がゆ・お茶	高野豆腐・卵・小麦粉・パン粉/ひじき・人参・玉ねぎ/さつまいも・玉ねぎ
6日(土)	ナポリタン・ワカメ入り卵スープ・果物	☆鮭おにぎり・スキムミルク	ウィンナー・粉チーズ・玉ねぎ・しめじ・ピーマン/卵・ワカメ・人参・カブ/バナナ
8日(月)	成人の日		
9日(火)	ごはん・鮭の塩焼き・豚汁	☆ミカンゼリー・おかし・牛乳	鮭/豚肉・豆腐・さつまいも・人参・玉ねぎ・ごぼう・しめじ・大根・小ネギ
10日(水)	ごはん・五目卵焼き・春雨サラダ・カブとベーコンのスープ・果物	☆いちごジャムサンド・牛乳	卵・ツナ缶・玉ねぎ/春雨・ブロッコリー/ベーコン・カブ・干しいたけ/バナナ
11日(木)	ごはん・魚の味噌焼き・切り干し大根の煮物・白菜の味噌汁・果物	☆いもぜんざい・お茶	魚/天ぷら・切り干し大根・人参・玉ねぎ/白菜・ワカメ・玉ねぎ・人参/リンゴ
12日(金)	ごはん・マカロニグラタン・フレンチサラダ・オニオンスープ	果物・おかし・牛乳	鶏ひき肉・マカロニ・豆乳・ベジタベル・バター・小麦粉/卵・キャベツ/玉ねぎ・青のり
13日(土)	焼きそば・ほうれん草と豆腐の味噌汁・果物	☆じゃこおにぎり・スキムミルク	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし/豆腐・ほうれん草・エノキ/ミカン缶
15日(月)	ひじきごはん・鮭のチャンチャン焼き・大根の味噌汁	果物・おかし・牛乳	油揚げ・ひじき・人参・小ネギ/鮭・キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・バター/大根
16日(火)	さつまいもシチュー・ほうれん草と納豆の胡麻和え	☆バナナカップケーキ・お茶	鶏肉・豆乳・さつまいも・人参・玉ねぎ・南瓜/納豆・ほうれん草・ゴマ
17日(水)	ごはん・肉じゃが・ワカメの味噌汁・果物	☆野菜サンド・牛乳	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん豆/ワカメ・人参・玉ねぎ・もやし/リンゴ
18日(木)	親子丼・カブと豆腐の味噌汁	☆人参蒸しパン・牛乳	鶏肉・卵・蒲鉾・人参・玉ねぎ・小ネギ・のり/豆腐・カブ・カブ葉・玉ねぎ
19日(金)	<お誕生日会>ミニオン・鶏のから揚げ・野菜のマヨ和え・キャベツスープ・ババロア	☆マドレーヌ・牛乳	のり・チーズ/鶏肉・ニンニク・片栗粉・小麦粉/竹輪・トマト/キャベツ・人参・玉ねぎ
20日(土)	ミートスパゲッティ・かきたま汁	☆五平もち・スキムミルク	合い挽き肉・人参・玉ねぎ・しめじ・トマト缶/卵・グリーンピース・玉ねぎ・人参
22日(月)	ごはん・鮭のもみじ焼き・ワカメの酢の物・小松菜の味噌汁・果物	☆大学いも・牛乳	鮭・人参/ワカメ・人参・きゅうり/小松菜・玉ねぎ/リンゴ
23日(火)	カレーうどん・キャベツの煮浸し・果物	☆ゆかりおにぎり・牛乳	豚肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・グリーンピース/油揚げ・キャベツ・しめじ/バナナ
24日(水)	ごはん・魚の竜田揚げ・ブロッコリーのおかか和え・ふのすまし汁	☆黒糖蒸しパン・牛乳	魚・片栗粉/かつお節・ブロッコリー・人参・コーン/水菜・玉ねぎ・エノキ・ふ
25日(木)	ごはん・豚肉のしょうが焼き・もやしのナムル・キャベツの味噌汁	果物・おかし・牛乳	豚肉・玉ねぎ・しょうが/蒲鉾・もやし・きゅうり・ゴマ油/キャベツ・人参・玉ねぎ
26日(金)	ごはん・高野豆腐の卵とじ・肉団子の中華スープ	☆カルシウムトースト・お茶	高野豆腐・卵・マロニー・人参・玉ねぎ・グリーンピース/鶏ひき肉・卵・玉ねぎ・白菜
27日(土)	ごはん・和風ポトフ・ひじきの五目炒め	☆りんごゼリー・スキムミルク	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・カブ・しめじ/大豆・竹輪・ひじき・いんげん豆
29日(月)	マーボー豆腐丼・春雨スープ	☆ブアマンケーキ・牛乳	豚ひき肉・豆腐・干しいたけ・竹の子・人参・玉ねぎ・ゴマ油/卵・春雨・白菜・人参
30日(火)	ごはん・白身魚のケチャップ煮・野菜炒め・さつまいもと豆腐の味噌汁	果物・おかし・牛乳	魚・片栗粉/ハム・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし/豆腐・さつまいも・エノキ・小ネギ
31日(水)	じゃこふりかけ・おでん	☆ヨーグルトゼリー・お茶	ちりめん・大根葉/卵・天ぷら・鶏肉・人参・大根・じゃがいも

◎材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

◎主材料は、昼食の主な材料のみを表示しています。

◎☆印がついているおやつは、保育園で作っています。

◎11月から、米に十六穀米や麦を入れて提供しています。