



献立表



城東保育所

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	肉うどん たらこポテト ちりジャコサラダ	ゆでうどん、米 ごま油、三温糖 じゃがいも	牛肉、ウインナー、 だいず、丸天、しらす 干し、花かつお、たら こ、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、レタス、きゅ うり、にんじん、しめじ、 コーン、ピーマン、ね ぎ、こんぶ、干しいた け	ピラフ
2火	米飯、ごぼうサラダ 和風スパゲティ 鮭のチーズパン粉焼き (追加食) 南瓜のスープ	米、ホットケーキ粉、ス パゲティ、マヨネーズ、 マヨネーズ、ごま、パン 粉、小麦粉	牛乳、さけ、卵、ベー コン、ウインナー、卵、ピ ザ用チーズ、粉チー ズ、生クリーム、えび	きゅうり、たまねぎ、に んじん、ごぼう、コー ン、ピーマン、にんに く、ほうれんそう、こん ぶ、えのき、しいたけ、 しめじ、かぼちゃ	牛乳 ハムコーンパン 
3水	米飯、豚汁 はんぺんの天ぷら おひたし (追加食) 炒り卵	米、さといも、ポップ コーン、グラニュー糖、 こんにゃく、油 三温糖	牛乳、豚肉、厚揚げ、米 みそ、バター、かつお 節、卵、スキムミルク、 はんぺん、煮干し	きゅうり、たまねぎ、ほう れんそう、だいこん、は くさい、こんぶ、にんじ ん、ごぼう、ねぎ、干し しいたけ、	牛乳 ポップコーン
4木	米飯、納豆の落とし揚げ ベジタブルソテー ミネラルサラダ (追加食) そうめん汁	米、さつまいも、小麦 粉、油、三温糖、パン 粉、ごま、マヨネーズ、 干しそうめん	牛乳、豆腐、卵、挽き わり納豆、バター、スキ ムミルク、かまぼこ、ウ インナー、生クリーム	きゅうり、レタス、切り干 しだいこん、にら、焼き のり、たまねぎ、こん ぶ、コーン、ピーマン	牛乳 スイートポテト
5金	米飯、肉じゃが ふくさ焼き キャベツのごまマヨサラダ (追加食) 味噌汁	じゃがいも、米、こん にゃく、砂糖、マヨネー ズ、小麦粉	牛乳、卵、牛肉、ちく わ、チーズ、生クリー ム、スキムミルク、卵、 バター、米みそ、牛 乳、煮干し	キャベツ、にんじん、 きゅうり、クリームコー ン、干しいたけ、たま ねぎ、こんぶ、えのきた け	牛乳 抹茶ちんすこう
8月	ちゃんぽん きのこの卵とじ 納豆サラダ	ゆで中華めん、米 ごま、三温糖 スキムミルク	卵、豚肉、ツナ缶 丸天、バター、牛乳 納豆、チーズ	きゅうり、たまねぎ、キャ ベツ、、にんじん、塩こ んぶ、ねぎ、こんぶ、干 しいたけ、だいこん、 ほうれんそう	ツナ昆布おにぎり 
9火	米飯、鶏肉の香味揚げ フライドポテト コロコロ胡瓜 (追加食) 味噌汁	米、小麦粉、じゃがい も、油、片栗粉、三温 糖、ごま	牛乳、鶏肉、ゆであず き、バター、豆乳、さ け、米みそ、厚揚げ、 煮干し	きゅうり、にんにく、しょ うが、たまねぎ、こん ぶ、かぼちゃ	牛乳 小豆スコーン
10水	米飯、けんちん汁 魚のもみじ焼き 中華和え (追加食) 南瓜の天ぷら	米、ロールパン、油 じゃがいも、ドレッシン グ、てんぷら粉	牛乳、たい、豆腐 ウインナー、鶏肉 米みそ スキムミルク	きゅうり、たまねぎ、だ いこん、にんじん、トマ ト、キャベツ、ごぼう、こ んぶ、もやし、にら、干 しいたけ、かぼちゃ、 ホール	牛乳 ホットドッグ
11木	米飯、ささ身カツ 高野豆腐の煮物 南瓜サラダ (追加食) 味噌汁	米、ホットケーキ粉、白 玉粉、油、パン粉、マヨ ネーズ、ごま、小麦粉、 三温糖	牛乳、鶏肉、豆乳、高 野豆腐、卵、ハム、粉 チーズ、丸天、花かつ お、米みそ、煮干し	かぼちゃ、きゅうり、に んじん、こんぶ、たまね ぎ、しめじ	牛乳 ボン・デ・チーズ
12金	米飯、おでん 白雪サラダ チーズ (追加食) 魚の吸い物	さといも、米、マヨネー ズ、三温糖、粉糖、油、 ホットケーキ粉	牛乳、厚揚げ、鶏肉、 丸天、はんぺん、卵、 チーズ、ちくわ、おか ら、バター、たい、豆腐	だいこん、にんじん、 きゅうり、レタス、しめ じ、こんぶ、レモン果 汁、たまねぎ	牛乳 ドーナツ
13土	きつねうどん 型抜きチーズ	ゆでうどん、三温糖 ロールパン	チーズ、薄揚げ 丸天、花かつお	たまねぎ、にんじん、ね ぎ、こんぶ、干しいた け	パン
15月	カレーうどん 白菜の卵とじ 胡麻和え	ゆでうどん、米、じゃが いも、ごま、三温糖	卵、牛肉、鶏肉、薄揚 げ、かまぼこ、スキムミ ルク、花かつお、牛乳	はくさい、たまねぎ、 きゅうり、もやし、にんじ ん、ねぎ、ひじき、こん ぶ、干しいたけ	ひじきご飯
16火	米飯、肉団子野菜煮 さつま芋ミルク煮 しらす和え (追加食) コーンスープ	米、さつまいも、小麦 粉、黒砂糖、油、三温 糖、パン粉、ごま、はち みつ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆 腐、卵、しらす干し、 卵、ベーコン	はくさい、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、たけ のこ、ねぎ、しょうが、 干しいたけ、わかめ、 こんぶ、コーン	牛乳 丸ボーロ

17 水	米飯、のっぺい汁、厚揚げ田楽、胡麻和え、果物、レバー甘煮	米、さつまいも、こんにゃく、片栗粉、マヨネーズ、ごま、三温糖、小麦粉	牛乳、厚揚げ、牛肉、かまぼこ、米みそ、卵、粉チーズ、鶏レバー、チーズ	きゅうり、はくさい、ほうれんそう、れんこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう、こんぶ、干しいたけ	牛乳 チーズクッキー
18 木	米飯、魚のフライ じゃがクリーミーソテー タイ風サラダ (追加食)味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、油、強力粉、はるさめ、小麦粉、	さわら、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、えび、合いびき肉、生クリーム、卵、粉チーズ、米みそ、薄揚げ、牛乳、スキムミルク、煮干し	たまねぎ、はくさい、たけのこ、にら、にんじん、ザーサイ、レモン果汁、にんにく、パセリ、はくさい、ねぎ、こんぶ	牛乳 肉まん 
19 金	米飯、すき焼き風煮魚のもみじ焼き スパゲティサラダ (追加食)味噌汁	米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、マヨネーズ、スパゲティ、上新粉	牛乳、豆腐、すずき、牛肉、あずき、ハム、米みそ、煮干し	はくさい、にんじん、きゅうり、しゅんぎく、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、こんぶ	牛乳 じゃが芋まんじゅう
20 土	ちゃんぽん、型抜きチーズ、果物	ゆで中華めん、米	チーズ、豚肉丸天、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、こんぶ、干しいたけ	おにぎり
22 月	わかめうどん ししゃも 白和え	ゆでうどん、米、さといも、こんにゃく、ごま、三温糖	ししゃも、豆腐、鶏肉、丸天、チーズ、しらす干し、かまぼこ、米みそ、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しそ、こんぶ、わかめ、干しいたけ	じゃことチーズのおにぎり
23 火	カレーライス ゆで卵 パインサラダ (追加食)味噌汁	米、じゃがいも 三温糖	牛乳、卵、牛肉、あずき、チーズ、バター、卵、米みそ、厚揚げ、煮干し	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パイン缶、コーン、ピーマン、にんにく、だいこん、こんぶ	牛乳 小倉パイ
24 水	<p>クリスマス行事食 お楽しみに！！</p>  <p>(今月は今年度初めて提供する食材はありません)</p> 				
25 木	米飯、ハンバーグ 海老と豆腐のくず汁 拌三絲 (追加食)魚の煮付け	さつまいも、米、ごまはるさめ、パン粉、油片栗粉、三温糖	豆腐、合いびき肉、チーズ、鶏肉、ちくわ、えび、卵、牛乳、たい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやえんどう、こんぶ、干しいたけ	焼き芋
26 金	米飯、魚の塩焼き 大根と豚バラ肉の煮物 柿のゴマネーズサラダ (追加食)味噌汁	ロールパン、米、ごまこんにゃく、三温糖 マヨネーズ	さわら、豚肉、丸天、米みそ、厚揚げ、牛乳、煮干し	野菜ジュース、だいこん、きゅうり、柿、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ、はくさい、ねぎ、たまねぎ、こんぶ	野菜ジュース パン
27 土	親子うどん 型抜きチーズ	ゆでうどん、米	卵、鶏むね肉、チーズ、丸天、かまぼこ、花かつお	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ、干しいたけ	おにぎり

- ★献立、おやつは変更になることがあります。★3歳未満児には、10時のおやつと追加食が付きます。
- ★毎日、果物がつきます。★毎週木曜日はピクニックデーです。ゆり組（箸と弁当箱）、きく組、もも組（弁当箱）の持参をお願いします。

※温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれるほか、体の芯からぽかぽかにしてくれます。具だくさんの汁物に、片栗粉などでゆるくとろみをつけると冷めにくくなります。しょうがやごま油を加えて風味を加え、アレンジするのも良いですね。

