

# 1月献立表

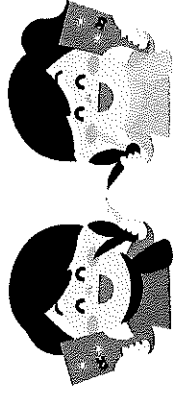


2021年



大宮すこやか保育園

献立名	材料名				おやつ ..... (3歳未満児)
	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前 午後	
4月 ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜の磯和え わかめスープ	米/みりん/サラダ油/ごま油/小麦粉	豚もも肉/油揚げ/のり/わかめ/フインジュソーゼー/シ/かつお節/牛乳	たまねぎ/ピーマン/しょうが/小松菜/キャベツ/ネギ/人参	ビスコ 牛乳 ..... お好み焼き 牛乳	
5火 大豆入りひじきご飯 肉団子の和風あん 味噌汁	米/上白糖/みりん/サラダ油/片栗粉/ごま油/ごま	ひじき/鶏小間肉/油揚げ/大豆/チキンボール/みそ/かつお節/牛乳	人参/椎茸/小松菜	白い風船 牛乳 ..... おかが焼きおにぎり 牛乳	
6水 ハヤシライス(麦) スパゲッティサラダ コンソメスープ	米/麦/サラダ油/スパゲティ/小麦粉	豚もも肉/ツナ/チーズ/ヨーグルト	たまねぎ/人参/パセリ/ルム/コーン	豆乳ウエハース 牛乳 ..... トマトリッツ ヨーグルト	
7木 七草ごはん 鶏のみそ焼き ひじきの煮物 味噌汁	米/みりん/さつまいも/サラダ油/上白糖/食パン	鶏もも肉/みそ/ひじき/大豆/油揚げ/高野豆腐/わかめ/牛乳/チーズ	大根/大根の葉/小松菜/かぶ/みつば/しょうが/人参/グリーンピース/たまねぎ/ピーマン/コーン	バナナ 牛乳 ..... ピザトースト 牛乳	
8金 菜めし サーモンフライ けんちん汁	米/小麦粉/パン粉/サラダ油/さといも/ごま油/みりん	蛙/豆腐/牛乳	ブロッコリー/人参/大根/ネギ/コーン	ハーベスト 牛乳 ..... コーンおにぎり 牛乳	
9土 ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	米/サラダ油/片栗粉/ごま油/上白糖/春雨/白玉粉	豆腐/豚挽肉/みそ/わかめ/卵/チーズ/牛乳	たまねぎ/にんじん/しょうが/にんにく/コーン/きゅうり/人参	ルゲアン 牛乳 ..... もちもちチーズパン 牛乳	
12火 スパゲティミートソース ブロッコリーツナサラダ シヨア	スパゲティ/サラダ油/小麦粉/ホットケーキミックス	豚挽肉/大豆ミート/チーズ/ツナ/シヨア/肉しゅうまい/牛乳	たまねぎ/人参/トマト缶/パセリ/ブロッコリー/コーン	白い風船 牛乳 ..... 肉まん 牛乳	
13水 カレー南蛮 まめサラダ オレソジ	うどん/サラダ油/上白糖/みりん/片栗粉/米/ごま	豚もも肉/大豆/ツナ/みそ/牛乳	人参/たまねぎ/ブロッコリー/コーン/オレソジ	豆乳ウエハース 牛乳 ..... 五平もち 牛乳	
14木 ご飯 たらのパン粉焼き ほうれん草のソーセージ 炒め 味噌汁	米/小麦粉/サラダ油/パン粉/さつまいも/上白糖	たら/チーズ/フインジュソーゼー/豆腐/油揚げ/みそ/牛乳	たまねぎ/人参/トマト缶/コーン	ワリービスケット 牛乳 ..... さつまいもスイーツ 牛乳	
15金 高野豆腐と鶏のそぼろご 飯 ほうれん草の胡麻和 え 味噌汁	米/上白糖/ごま/食パン/ローガリン	鶏挽肉/高野豆腐/鶏ササミ/わかめ/みそ/牛乳	人参/椎茸/しょうが/ほうれん草/白菜	ハーベスト 牛乳 ..... 黒ゴボートースト 牛乳	
16土 オムライス チキンナゲット コンソメスープ	米/さつまいも/上白糖/ローガリン	鶏小間肉/スクランブルエッグ/チキンナゲット/ベーコン/牛乳	コーン/グリーンピース/ブロッコリー/キャベツ/たまねぎ/レーズン	ルゲアン 牛乳 ..... スイートポテト 牛乳	



# 1月献立表



2021年

大宮すこやか保育園



献立名	材料名			体調を整えるもの	おやつ 午前 午後 (3歳未満児)
	献立名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの		
18 月 ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜の磯和え わかめスープ	米/みりん/サラダ油/ごま油/小麦粉	豚もも肉/油揚げ/のり/わかめ/フィッシュソーセージ/かつお節/牛乳	たまねぎ/ピーマン/しょうが/小松菜/キャベツ/ネギ/人参	ビスコ 牛乳 お好み焼き 牛乳	
19 火 大豆入りひじきご飯 肉団子の和風あん 味噌汁	米/上白糖/みりん/サラダ油/片栗粉/ごま油/ごま	ひじき/鶏小間肉/油揚げ/大豆/チキンボール/みそ/かつお節/牛乳	人参/椎茸/小松菜	白い風船 牛乳 おかが焼きおにぎり 牛乳	
20 水 ハヤシライス (麦) スパゲツツイイサラダ コンソメスープ	米/麦/サラダ油/スパゲティ/小麦粉	豚もも肉/ツナ/チーズ/ヨーグルト	たまねぎ/人参/マッシュルーム/コーン	豆乳ウエハース 牛乳 トマトリッツ ヨーグルト	
21 木 ご飯 鶏のみそ焼き ひじきの煮物 味噌汁	米/みりん/さつまいも/サラダ油/上白糖/食パン	鶏もも肉/みそ/ひじき/大豆/油揚げ/高野豆腐/わかめ/牛乳/チーズ	しょうが/人参/グリーンピース/たまねぎ/ピーマン/コーン	バナナ 牛乳 ピザトースト 牛乳	
22 金 菜めし サーモンフライ けんちん汁	米/小麦粉/パン粉/サラダ油/さといも/ごま油/みりん	鮭/豆腐/牛乳	ブロッコリー/人参/大根/ネギ/コーン	ハーベスト 牛乳 コーンおにぎり 牛乳	
23 土 ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	米/サラダ油/片栗粉/ごま油/上白糖/春雨/白玉粉	豆腐/豚挽肉/みそ/わかめ/卵/チーズ/牛乳	たまねぎ/にんじん/しょうが/にんにく/コーン/きゅうり/人参	ルヴァン 牛乳 もちもちチーズパン 牛乳	
25 月 ご飯 さわらの照り焼き かぼちゃサラダ 味噌汁	米/上白糖/みりん/スパゲティ/サラダ油	さわら/チーズ/みそ/フィッシュソーセージ/牛乳	ほうれん草/かぼちゃ/きゅうり/レーズン/キャベツ/たまねぎ/ピーマン/トマト缶	ビスコ 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	
26 火 自身フライサンド ブロッコリーツナサラダ コーンスープ	食パン/サラダ油/ホットケーキミックス	たら/ツナ/牛乳/肉しゅうまい	キャベツ/ブロッコリー/人参/コーン/パセリ	白い風船 牛乳 肉まん ジョア	
27 水 カレー南蛮 まめサラダ オレンジ	うどん/サラダ油/上白糖/みりん/片栗粉/米/ごま	豚もも肉/大豆/ツナ/みそ/牛乳	人参/たまねぎ/ブロッコリー/コーン/オレンジ	豆乳ウエハース 牛乳 五平もち 牛乳	
28 木 ご飯 たらのパン粉焼き ほうれん草のソーセージ炒め 味噌汁	米/小麦粉/サラダ油/パン粉/さつま芋/上白糖	たら/チーズ/フィッシュソーセージ/豆腐/油揚げ/みそ/牛乳	たまねぎ/人参/トマト缶/コーン	マリ-ビスケット 牛乳 さつまいもスティック 牛乳	
29 金 高野豆腐と鶏のそぼろご飯 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	米/上白糖/ごま/食パン/マーガリン	鶏挽肉/高野豆腐/鶏ササミ/わかめ/みそ/牛乳	人参/椎茸/しょうが/ほうれん草/白菜	ハーベスト 牛乳 黒コマトースト 牛乳	
30 土 オムライス チキンナゲット コンソメスープ	米/さつまいも/上白糖/マーガリン	鶏小間肉/スクランブルエッグ/チキンナゲット/ベーコン/牛乳	コーン/グリーンピース/ブロッコリー/キャベツ/たまねぎ/レーズン	ルヴァン 牛乳 スイートポテト 牛乳	