

2019年1月



みつばさ保育園/こひつじ分園

月曜日 7		火曜日 8		水曜日 9		木曜日 10		金曜日 11	
ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ゆかりごはん	米 胚芽米
鶏肉の梅肉焼き	鶏肉 梅チューブ マヨドレ	カレーのカレームニエル	カレー カレーの王子様 片栗粉	豚肉の生姜焼き	豚肉 たまねぎ にんじん もやし ピーマン 生姜 しょうゆ 三温糖	さわらの照り焼き	さわら しょうゆ 三温糖	唐揚げ	鶏肉 生姜 しょうゆ 三温糖
なます	切干大根 にんじん だし 酢 しょうゆ 三温糖	ココロサラダ	さつまいも にんじん きゅうり マヨドレ	厚揚げのチーズ焼き	厚揚げ チーズ だし しょうゆ 三温糖	フロッコリーのおかか和え	フロッコリー にんじん ちくわ かつお節 だし しょうゆ 三温糖	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり マヨドレ
味噌汁	花麩 わかめ だし 味噌	すまし汁	ほうれん草 松山揚げ だし しょうゆ	味噌汁	大根 なめこ だし 味噌	すまし汁	たまねぎ なす だし しょうゆ 塩	味噌汁	まいたけ ぶり だし 味噌
いちご蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 いちごジャム 油	みかん ヨーグルトジュース	みかん ヨーグルト 三温糖 水	いももち	じゃがいも 片栗粉 油 塩	焼きドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー バター グラニュー糖 牛乳	クッキー	小麦粉 グラニュー糖 バター
14		15		16		17		18	
<p>★成人の日★</p>	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	中華丼	米 胚芽米 豚肉 白菜 にんじん たまねぎ だし 鶏がら しょうゆ 片栗粉	
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉 塩こしょう パン粉 パセリ	鮭の幽庵焼き	鮭 ゆず しょうゆ 三温糖	鶏肉のオーロラソース焼き	鶏肉 ケチャップ 味噌 三温糖 片栗粉	フロッコリーサラダ	フロッコリー コーン マヨドレ	
	煮物	厚揚げ 大根 にんじん ひじき だし しょうゆ 三温糖	チンゲン菜のソテー	チンゲン菜 ウィンナー しめじ 鶏がら しょうゆ	ラーメンサラダ	中華麺 にんじん きゅうり マヨドレ ごま油 ごま	スープ	豆腐 わかめ だし 鶏ガラ しょうゆ 塩	
	味噌汁	たまねぎ なめこ だし しょうゆ 塩	味噌汁	かぼちゃ わかめ だし 味噌	すまし汁	大根 松山揚げ だし しょうゆ 塩	おにぎり(おかか)	米 胚芽米 かつお節 しょうゆ	
バナナ	バナナ	メロンパントースト	食パン 小麦粉 グラニュー糖 バター	豆腐のブラウニー	上新粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 三温糖 油				
21		22		23		24		25	
ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	カレー	米 胚芽米 豚ひき肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ルウ
さばの竜田揚げ風	さば 生姜 しょうゆ 三温糖 片栗粉	ハンバーグ	豚ひき肉 豆腐 たまねぎ ひじき ケチャップ ソース	カレーの西京焼き	カレー 味噌 マヨドレ	鶏肉のマヨボン焼き	鶏肉 マヨドレ ボン酢	酢の物	きゅうり もやし わかめ だし 酢 しょうゆ 三温糖
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ	蒸し野菜のごまだれ和え	ほうれん草 キャベツ にんじん しょうゆ 三温糖 酢 すりごま	根菜サラダ	れんこん にんじん さつまいも マヨドレ	チャプチェ	春雨 にんじん たまねぎ ニラ しょうゆ 三温糖 ごま油	みかん	みかん
すまし汁	えのき わかめ だし しょうゆ 塩	味噌汁	うすあげ もやし だし 味噌	すまし汁	そうめん たまねぎ だし しょうゆ 塩	味噌汁	なす ぶり だし 味噌		
ホットドック	ロールパン ウィンナー キャベツ カレーの王子様 ケチャップ	りんご ヨーグルトジュース	りんご ヨーグルト 三温糖 水	チーズラスク	食パン 粉チーズ マヨドレ パセリ	黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 黒糖 三温糖 油	黒豆おにぎり	米 胚芽米 黒豆 塩
28		29		30		31		<p>【共通メニュー】</p> <p>16日(水) 鮭の幽庵焼き</p> <p>18日(金) 中華丼</p> <p>25日(金) 黒豆おにぎり</p> <p>31日(木) 小松菜の煮浸し</p>	
ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米		
鶏肉の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 三温糖	鮭のムニエル	鮭 塩こしょう 片栗粉 パセリ	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード しょうゆ 片栗粉	さばの味噌煮	さば 生姜 味噌 三温糖		
五目豆	大豆 大根 にんじん 高野豆腐 昆布 だし しょうゆ 三温糖	フロッコリーの ごまマヨ和え	フロッコリー にんじん ひじき マヨドレ すりごま	かぼちゃサラダ	かぼちゃ にんじん きゅうり マヨドレ	小松菜の煮浸し	小松菜 にんじん 平天 だし しょうゆ 三温糖		
味噌汁	なめこ ぶり だし 味噌	すまし汁	さつまいも わかめ だし しょうゆ 塩	味噌汁	豆腐 ねぎ だし 味噌	すまし汁	たまねぎ しめじ だし しょうゆ 塩		
メープルケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 ケーキシロップ 油	バナナ	バナナ	おにぎり(昆布)	米 胚芽米 塩昆布	ツナマヨトースト	食パン ツナ マヨドレ 塩こしょう		

※お知らせ※ 時期柄、仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。何卒、ご了承願います。