



1月

献立表～3つの食品群～



認定こども園 石岡幼稚園

日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
4	水	カルピス バターロール 鮭とほうれん草のシチュー チキンナゲット バナナ	脱脂乳 しろさけ(生)・普通牛乳 チキンナゲット	玉葱人参ほうれん草ぶなしめじ(生) スイートコーン缶 バナナ(生)	乳酸菌飲料(カルピス)水 小麦粉(1等)砂糖マーガリン メークイン(生)水
5	木	牛乳 ご飯 八宝菜 大学芋 りんご	普通牛乳 豚ばら(こま)蒸しかまぼこ	人参ぶなしめじ(生)・チンゲンサイ(生)・白菜 白ねぎしょうが(生) りんご(生)	精白米 サラダ油水砂糖片栗粉 さつまいも砂糖サラダ油 黒ごま(いり)
6	金	牛乳 ミートドリア ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	普通牛乳 豚 ひき肉(生)ピザ用チーズ ロースハム 若鶏肉 むね(皮無し)	玉葱 スイートコーン 缶きゅうり人参 人参玉葱キャベツぶなしめじ(ゆで) スイートコーン缶 パレンシアオレンジ(生)	精白米有塩バター・サラダ油砂糖 パン粉 じゃがいも マカロニ・スパゲッティ(乾)水
10	火	牛乳 ご飯 鶏の唐揚げ風 レタスとかにかまのサラダ パイ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) カニスティック(カニ肉棒)	レタスキゅうりわかめ(カットわかめ) スイートコーン 缶 パイナップル(缶詰)	精白米 片栗粉小麦粉(1等)・サラダ油 砂糖ごま油
11	水	牛乳 ご飯 さばのゴマ焼き 五目きんぴら ピーチゼリー	普通牛乳 まさば(生)	人参ごぼうれんこん(生)ピーマン 白桃(缶詰)	精白米 小麦粉(1等)水・サラダ油 黒ごま(いり) しらすサラダ油ごま(いり) ピーチゼリーの素水
12	木	牛乳 きなこ餅 いそべ餅 ちゃんこ みかん	普通牛乳 油揚げぶり(成魚生)みそ	白菜ぶなしめじ(生)人参玉葱 温州みかん(じょうのう普通生)	さといも(生)しらす水
13	金	牛乳 アップルパン 鶏肉のカレー煮 春雨スープ いちご	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) ベーコン	りんご(缶詰) 玉葱にんにく(生)しょうが(生) ブロッコリー(生)トマト(生) チンゲンサイ(生)人参ぶなしめじ(生) スイートコーン 缶 いちご(生)	小麦粉(1等)砂糖マーガリン 片栗粉水 普通はるさめ(乾)水
16	月	チーズ	プロセスチーズ		
17	火	牛乳 ご飯 白身魚のみぞれあんかけ 肉じゃが グレープフルーツ	普通牛乳 ホキ(生) 豚ばら(こま)	大根(根皮つき生)青ねぎ 人参玉葱さやえんどう(生) グレープフルーツ(生)紅肉種	精白米 小麦粉(1等)・サラダ油水片栗粉 サラダ油メークイン(生)しらす水 砂糖水
18	水	牛乳 味噌ラーメン しゅうまい風 バナナ	普通牛乳 豚ばら(こま)みそ 豚 ひき肉(生)	キャベツブラックマッペ(生)人参にら(生) スイートコーン(生)干しいたけ 玉葱しょうが(生) バナナ(生)	中華めん(ゆで)水ごま油 片栗粉ごま油砂糖しゅうまいの皮
19	木	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き ひじきのマヨネーズサラダ みかん	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) ロースハム	しょうが(生) ほしひじき スパルス釜(乾)きゅうり人参 スイートコーン(生) 温州みかん(じょうのう普通生)	精白米 砂糖
20	金	牛乳 パイパン 豚肉のケチャップ炒め 卵野菜スープ りんご	普通牛乳 脱脂乳 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 鶏卵(全卵生)	パインスライス(缶) 玉葱ぶなしめじ(生) 人参玉葱キャベツほうれん草 りんご(生)	小麦粉(1等)砂糖マーガリン 小麦粉(1等) 水片栗粉
23	月	小魚			無添加ごまかな
24	火	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 芋煮汁	普通牛乳 しろさけ(生) 和牛 もも(脂身付生)厚揚げ	日本かぼちゃ(生) 人参白ねぎぶなしめじ(生)ごぼう	精白米 砂糖水 さといも(生)水
25	水	牛乳 ご飯 バターチキンカレー プレーンヨーグルトクリーム(乳脂) コールスローサラダ バナナ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 豚 中型 肩ロース(脂身付生)	玉葱人参にんにく(生)しょうが(生) トマト(缶詰ホール) キャベツ人参スイートコーン(生) バナナ(生)	精白米 サラダ油水有塩バター砂糖
26	木	牛乳 ご飯 豚肉の梅蒸し 鶏肉と大根の炒め煮 パイ	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) 若鶏肉 むね(皮付生)	梅干し(塩漬)小松菜(生) 大根(根皮つき生)人参さやいんげん(生) パイナップル(缶詰)	精白米 ごま油ごま(いり) サラダ油メークイン(生)砂糖水
27	金	牛乳 コッペパン 鶏肉のレモン煮 白菜のスープ キウイ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 若鶏肉 ひき肉(生)	レモン(果汁生) 白菜人参白ねぎえのきたけ(生) スイートコーン(生) キウイフルーツ(生)	コッペパン(個) 片栗粉サラダ油砂糖水 水
30	月	チーズ	プロセスチーズ		
31	火	牛乳 ご飯 チキンカツ風 サラダスパゲッティ いちご	普通牛乳 鶏もも(皮なしカット) ロースハム鶏卵(全卵生)	きゅうり玉葱スイートコーン(生) いちご(生)	精白米 小麦粉(1等)水パン粉 マカロニ・スパゲッティ(乾) サラダ油