

令和2年度 1月給食献立表

聖母のさゆり保育園

日にち	曜日	昼食	おやつ	主な食材			その他 調味料等
				血・骨・肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
15	金	彩りチャーハン 鶏のから揚げ 春雨サラダ 中華スープ 果物 お茶	パフェ 牛乳	卵 えび 鶏肉 生クリーム 牛乳	米 油 片栗粉 三温糖 春雨 ごま油 コーンフレーク ホットケーキミックス	玉葱 人参 グリンピース 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ 苺 みかん缶	塩 鶏ガラ 醤油 酢 シュガースプレー
4	月	ハヤシライス ツナサラダ	たぬきうどん	豚肉 ツナ	米 油 三温糖	玉葱 人参 エリンギ グリンピース	ハヤシルウ
18		果物 牛乳	お茶	刻みのり 牛乳	うどん 揚げ玉	キャベツ コーン 小葱	醤油 酢 昆布 鰹節
5	火	五目おこわ 白菜と鶏の煮物	黒ゴマクッキー	鶏肉 油揚げ	米 もち米 こんにゃく 油	ごぼう しいたけ 人参 白菜	醤油 酒 顆粒だし
19		青菜の和風和え 清汁 果物 お茶	牛乳	卵 牛乳	三温糖 小麦粉 バター ごま	ほうれん草 もやし きゅうり かぶ 長葱	塩 鰹節
6	水	パン 白身魚のマヨ焼き	コーンおやき	白身魚 チーズ	パン 三温糖 油	キャベツ 玉葱 人参 えのき	マヨドレ 塩
20		野菜炒め 果物 牛乳	お茶	牛乳	小麦粉 片栗粉	ニラ コーン	醤油
7	木	スパゲティナポリタン	七草がゆ(7日)	豚肉 卵	スパゲティ 三温糖	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	ケチャップ 醤油
21		フレンチサラダ 果物 牛乳	雑炊(21日) お茶	牛乳	油 米	七草(7日) 大根 しいたけ 小葱(21日)	酢 塩 鰹節
8	金	白飯 ぶりの照り焼き	きな粉トースト	ぶり じゃこ	米 三温糖 油	大根 人参 きゅうり	醤油 みりん 酒
22		大根とじゃこの和え物 味噌汁 果物 お茶	牛乳	味噌 きな粉 牛乳	食パン バター	もやし えのき	酢 煮干し 塩
9	土	焼うどん 白菜の浅漬け	せんべい	豚肉 糸かつお	うどん 油	キャベツ 玉葱 人参 しいたけ	醤油
23		果物 お茶	牛乳	牛乳	せんべい	白菜 きゅうり	塩
25	月	親子丼 もやしの和え物	りんごケーキ	鶏肉 卵	米 三温糖	玉葱 もやし 小松菜 人参	醤油 鶏ガラ
		味噌汁 果物 お茶	牛乳	豆腐 味噌 牛乳	小麦粉 バター	なめこ りんご	煮干し ベーキングパウダー
12	火	白飯 鮭の白ごま焼き	フルーツヨーグルト	鮭 油揚げ	米 三温糖	大根 かぶ 人参 しめじ	醤油 酒
26		かぶと大根のさっと煮 清汁 果物 お茶	牛乳	ヨーグルト 牛乳	ごま 油	白菜 舞茸 みかん缶 桃缶 パナナ	塩 鰹節
13	水	醤油ラーメン わかめサラダ	しらすおにぎり	豚肉 なんと	中華麺 油	もやし 長ねぎ 人参 しいたけ	醤油 塩 鶏ガラ
27		果物 牛乳	お茶	わかめ しらす 牛乳	三温糖 米	キャベツ きゅうり 小松菜	酢 煮干し
14	木	白飯 さばの香味焼き	芋もち	さば 麩	米 じゃが芋	小葱 にんにく 生姜	醤油 酒
28		即席漬け 味噌汁 果物 お茶	牛乳	青のり 牛乳	片栗粉 油	かぶ 白菜 えのき 人参 大根	塩 煮干し
29	金	パン ケチャップミートボール	パンプキンパイ	豚挽肉 豆腐	パン 三温糖 片栗粉	玉葱 キャベツ 人参	ケチャップ 醤油
		コーンサラダ 果物 牛乳	お茶	牛乳	餃子の皮 バター 油	きゅうり コーン 南瓜	塩 マヨドレ
16	土	そばろ丼 ブロッコリーのおかか和え	牛乳ケーキ	鶏挽肉 糸かつお	米 三温糖 油	玉葱 人参 には	醤油
30		卵スープ 果物 お茶	牛乳	卵 牛乳	ごま油 牛乳ケーキ	ブロッコリー きゅうり しいたけ 長葱	鶏ガラ

今月の使用果物:りんご みかん オレンジ グレープフルーツ 苺 * 献立は諸事情により変更になる場合があります
 * 1・2歳児は9時半に補食で牛乳を飲んでます * 延長保育のおやつに、ビスコ マリービスケット クッキー せんべい(塩、醤油、揚げ)を提供します