

# 1月給食献立表

2021年1月1日 ひかり第二・第三・第四ひかり保育園

日	曜	9時半	昼食	3時	赤:血や肉になるもの	黄:熱や力となるもの	緑:調子をととのえるもの	
4	月	麦茶 菓子	お弁当	麦茶 菓子		菓子		
5	火	麦茶 菓子	お弁当	麦茶 菓子		菓子		
6	水	麦茶 ルヴァン	シーフードカレー 福神漬け スマイルポテト フルーツゼリー いりこ	スキムミルク こんがりサクサク ビスケット	シーフードミックス・煮干し スキムミルク	ルヴァン・米・揮発・じゃがいも カレールウ・サラダ油 スマイルポテト・フルーツゼリー こんがりサクサクビスケット	にんじん・たまねぎ・福神漬け	
7	木	スキムミルク ココナッツサブレ	麻婆丼 伴三絲 バナナ いりこ	麦茶 七草がゆ	スキムミルク・豚ひき肉 鶏レバー・木綿豆腐・赤味噌 鶏卵・ハム・煮干し	ココナッツサブレ・米・揮発 サラダ油・砂糖・かたくり粉 はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ しょうが・きゅうり・きくらげ バナナ・七草	
8	金	麦茶 動物ビスケット	赤飯 ぶりの照り焼き 黒豆サラダ 花魁のすまし汁 いりこ	スキムミルク フレンチトースト	あずき・ぶり・黒豆煮・チーズ 煮干し・スキムミルク・鶏卵 牛乳	動物ビスケット・米・もちめ 黒ゴマ・砂糖・さつまいも マヨネーズ・花魁・食パン・有塩バター	りんご・えのきだけ・たまねぎ みつば	
9	土	麦茶 菓子	ミートスパゲティ チキンナゲット 棒チーズ いりこ	麦茶 菓子	合挽肉・バルメザンチーズ チキンナゲット チーズ・煮干し	菓子・スパゲティ サラダ油・砂糖	にんじん・たまねぎ マッシュルーム缶・グリーンピース ケチャップ・ホールトマト缶	
12	火	牛乳 ビスコ	ごはん 酢豚 キャベツの中華風のり和え 豚スープ いりこ	スキムミルク ブルー シガーフライ	牛乳・豚肉・しらす干し・鶏卵 煮干し・スキムミルク	ビスコ・米・揮発・かたくり粉 サラダ油・砂糖・ごま油 シガーフライ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・パイン缶 ケチャップ・キャベツ・チンゲン菜 焼きのり・きくらげ・にら・ブルー	
13	水	豆乳 墨たべよせんべい	のりご飯 赤魚の味噌漬焼き おかか和え 豆腐のすまし汁 チェリー いりこ	麦茶 梅ひじきおにぎり いりこ	バナナ豆乳・あかうお・白味噌 竹輪・かつお節・木綿豆腐 煮干し	墨たべよせんべい・米・揮発・砂糖	のり佃煮・こまつな・はくさい コーン・たまねぎ・えのきだけ みつば・チェリー缶・梅ひじき	
14	木	スキムミルク 卵ボーロ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ココロサラダ ミルクスープ いりこ	フルーツヨーグルト	スキムミルク・鶏肉・ハム チーズ・牛乳・ベーコン 煮干し・ヨーグルト	卵ボーロ・米・揮発・砂糖・サラダ油 マーマレード・さつまいも じゃがいも・マヨネーズ・サラスパ	きゅうり・干しぶどう・ほうれんそう たまねぎ・フルーツミックス フルーツカクテル・バナナ	
15	金	牛乳 エントリークラッカー	親子丼 桜漬け 酢の物 角チーズ いりこ	麦茶 ぜんざい どろべえ	牛乳・鶏肉・鶏卵・かにかま チーズ・煮干し	エントリークラッカー・米・揮発 かたくり粉・砂糖・つぶあん やわらか福もち(3上)	干しいたけ・たまねぎ・にんじん みつば・桜漬け・きゅうり・キャベツ わかめ・どろべえ	
16	土	麦茶 菓子	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい ゼリー いりこ	麦茶 菓子	豚肉・赤味噌・しゅうまい 煮干し	菓子・中華めん サラダ油・ゼリー	にんじん・たまねぎ・もやし 干しいたけ・ねぎ	
18	月	スキムミルク 白い風船	ごはん 炒り豆腐 キャベツの塵布和え かぼちゃの味噌汁 いりこ	牛乳 きな粉蒸しパン	スキムミルク・豚肉・油揚げ 木綿豆腐・味噌・煮干し・牛乳 鶏卵・きな粉	白い風船・米・揮発・サラダ油 砂糖・ごま・蒸しパンミックス	たまねぎ・生しいたけ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり・塩昆布 かぼちゃ・わかめ・にら	
19	火	ミルミル 誕生日会	ホットドック フライドポテト ポイル野菜 コンソメスープ みかん いりこ	甘酒プリン	ミルミル・ウインナー・煮干し ベーコン・無調整豆乳	コッペパン・フライドポテト サラダ油・マヨネーズ・甘酒・砂糖 アガー・いちごソース	キャベツ・ケチャップ・プロッコリー カリフラワー・もやし・にんじん・パセリ みかん	
20	水	牛乳 セサミスティック	ごはん レパニラ炒め 中華サラダ ワンタンスープ いりこ	鉄ウエハース ヨーグルト	牛乳・鶏レバー・豚肉・ささみ 煮干し・ヨーグルト	セサミスティック・米・揮発 サラダ油・砂糖・ごま油・ワンタン 鉄ウエハース	にんじん・たまねぎ・しょうが・にら レタス・キャベツ・きゅうり 干しいたけ・ねぎ	
21	木	麦茶 炭酸せんべい	ごはん 餅の塩焼き 卵の花炒り にゅうめん いりこ	牛乳 アップルパイ	さば・竹輪・おから・煮干し 牛乳・鶏卵	炭酸せんべい・米・揮発・サラダ油 砂糖・そうめん・パイシート りんごジャム	にんじん・ごぼう・干しいたけ きぬさや・まいたけ・ねぎ	
22	金	プリン	バターロール ミートローフ サラスパサラダ かぶのシチュー りんご いりこ	スキムミルク さつまいもケーキ	プリン・合挽肉・牛乳 鶏卵・ツナ・ベーコン・煮干し スキムミルク	バターロール・パン粉・サラスパ ホットケーキミックス・砂糖・有塩バター さつまいも・黒ゴマ・シチュールウ	たまねぎ・ミックスベジタブル ケチャップ・きゅうり・にんじん かぶ・グリーンピース・りんご	
23	土	麦茶 菓子	五目うどん ハッシュドポテト 棒チーズ いりこ	麦茶 菓子	鶏肉・チーズ・煮干し	菓子・うどん ハッシュドポテト	はくさい・干しいたけ・にんじん わかめ・ねぎ	
25	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん チキン南蛮 カラフルサラダ ポテトスープ いりこ	スキムミルク スノーボール	鶏肉・鶏卵・ベーコン 煮干し・牛乳・スキムミルク	カルシウムせんべい・米・揮発 かたくり粉・サラダ油・砂糖・粉糖 マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉	ピクルス・たまねぎ・ケチャップ パセリ・三色ピーマン・きゅうり レタス・アスパラ	
26	火	まめびよ	すき焼き丼 イカときゅうりの酢の物 黄桃缶 いりこ	麦茶 庭おにぎり	牛肉・焼き豆腐・鶏卵 いか・煮干し・鮭フレーク まめびよ	米・揮発・砂糖・サラダ油	にんじん・たまねぎ・はくさい 糸こんにゃく・ねぎ・きゅうり にんじん・わかめ・黄桃缶	
27	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ ほうれん草のスープ いりこ	スキムミルク メロンパン風スコーン	豚肉・ハム・煮干し スキムミルク・牛乳	コーンフレーク・米・揮発・砂糖・オリーブ油 じゃがいも・マヨネーズ・サラダ油 ホットケーキミックス・グラニュー糖	たまねぎ・しめじ・グリーンピース ケチャップ・きゅうり・にんじん コーン・ほうれん草	
28	木	バナナ カミカメメニュー	炊き込みごはん わかさぎの唐揚げ キャベツのツナ和え 切干大根の味噌汁 いりこ	牛乳 芋けんぴ	牛乳・鶏肉・わかさぎ・ツナ 味噌・煮干し	米・揮発・こんにゃく サラダ油・砂糖・かたくり粉 芋けんぴ	バナナ・にんじん・ほしひじき・ごぼう グリーンピース・キャベツ・コーン かぼちゃ・わかめ・切干しだいこん・ねぎ	
29	金	麦茶 バタークッキー	きく組リクエスト献立				バタークッキー	
30	土	麦茶 菓子	焼きそば 煮豆 ゼリー いりこ	麦茶 菓子	豚肉・かつお節・煮豆 煮干し	菓子・中華めん サラダ油・ゼリー	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ あおのり	

※鉄分カルシウム強化のため毎日いりこを食べています。  
※13日は小麦・乳・卵不使用の献立です。