

2021年1月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材			
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	金	元旦						
2	土							
4	月	ハヤシライス 春雨とハムのサラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	ほうれん草 としらすの 和え物	お菓子 ミルク	牛乳 豚肉 グリンピース 春雨 ハム ごま スキムミルク しらす干し	じゃが芋 米 ビーフシチューの素	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり わかめ みかん 洋ナシ パナナ キウイ ほうれん草 パイン
5	火	パン クリームシチュー 鶏肉のごま揚げ、レタス 白菜とツナの旨煮 みかん	ヨーグルト	トマトのチ ーズ焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 卵 ごま ツナ ベーコン 牛乳 チーズ	パン マヨネーズ 米 じゃが芋 コーン シチューの素 片栗粉	レタス 白菜 玉ねぎ 人参 みかん トマト
6	水	サバ大根 ホイコーロー 澄まし汁 ごはん りんご	パン 牛乳	かぼちゃの ごま和え	●スイート ポテト ミルク	牛乳 豚肉 うずらの卵 ごま バター 卵 サバ スキムミルク	片栗粉 さつまい 米 パン	大根 ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 りんご かぼちゃ
7	木	ささみのチーズフライ、せんキャベツ ひじきの炒り煮 みそ汁 ごはん ヤクルト	バナナ 牛乳	きゅうりの 酢の物	おにぎり お茶	牛乳 ささみ チーズ 卵 さつまい揚げ 油揚げ ヨーグルト(ひよこ)	小麦粉 パン粉 米 こんにゃく ヤクルト	バナナ キャベツ ひじき 人参 ねぎ きゅうり しめじ
8	金	ミートソーススパゲッティ 温野菜サラダ 白菜スープ キウイ	お菓子 牛乳	磯ビーンズ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	スパゲッティ 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ コーン 小麦粉 米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ケチャップ ブロッコリー 人参 白菜 キウイ 青のり
9	土	パン コーンポタージュ みかん	お菓子 牛乳	肉団子とキ ャベツのス ープ煮	お菓子 牛乳	ベーコン 牛乳 肉だんご	パン コーン シチューの素	玉ねぎ パセリ みかん キャベツ 干しいたけ
11	月	成人の日						
12	火	ホットドッグ 牛乳 赤魚のエスカベッシュ きのこのバターソテー りんご	ヨーグルト	小松菜の煮 浸し	おにぎり お茶	ヨーグルト ウィンナー 赤魚 バター 牛乳 花かつお	パン マヨネーズ 片栗粉 米	レタス ケチャップ 玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ りんご 小松菜 しめじ しいたけ エリンギ
13	水	豚肉のソテーおろしソース、トマト しらすとほうれん草の納豆和え みそ汁 ごはん パナナ	パン 牛乳	コーンお焼 き	●かぼちゃ ドーナツ ミルク	牛乳 豚肉 納豆 卵 スキムミルク 薄揚げ しらす干し	小麦粉 コーン パン ホットケーキミックス 米	大根 玉ねぎ にんにく トマト ねぎ たけのこ わかめ パナナ 青のり かぼちゃ ほうれん草
14	木	あんかけ焼きそば たたきごぼう 和風ポトフ みかん	キウイ 牛乳	チーズちく わ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うずらの卵 ごま チーズちくわ	中華麺 片栗粉 米 じゃが芋	キウイ 白菜 玉ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ きくらげ ごぼう 人参 れんこん みかん もやし
15	金	《おせちバイキング》赤飯 筑前煮 伊達巻き 栗きんとん 松風焼き けんちん汁 紅白なます 日の出かまぼこ デザート	お菓子 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 小豆 鶏肉 卵 ごま はんぺん かまぼこ 豆腐	もち米 パン粉 米 栗甘露煮 さつまい デザート	玉ねぎ しいたけ ごぼう れんこん 人参 大根 セリ
16	土	パン ベーコンポテトスープ キウイ	お菓子 牛乳	キャロット ラペ	お菓子 牛乳	ベーコン グリンピース 牛乳	パン じゃが芋	玉ねぎ キウイ 人参
18	月	天津飯 ブロッコリーのおかかマヨ和え みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	豚肉とごぼ うのしぐれ 煮	おにぎり お茶	牛乳 カニカマ 卵 グリンピース 花かつお ごま 薄揚げ 豚肉	片栗粉 マヨネーズ 米	ねぎ たけのこ ブロッコリー 白菜 りんご ごぼう
19	火	パン さつまいのポタージュスープ スコッチエッグ、レタス 大根サラダ みかん	ヨーグルト	お魚ソーセ ージ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 うずらの卵 カニカマ 牛乳 魚肉ソーセージ	パン ジャム パン粉 小麦粉 マヨネーズ 米 さつまい シチューの素	玉ねぎ ケチャップ レタス 大根 きゅうり わかめ パセリ みかん
20	水	タラのチーズカレーピカタ、レタス 五目豆 みそ汁 ごはん パナナ	パン 牛乳	キャベツの 塩昆布和え	お菓子 ミルク	牛乳 タラ 卵 粉チーズ 大豆 豚肉 油揚げ スキムミルク	小麦粉 米 パン	トマト 人参 かぼちゃ ぶりのり バナナ キャベツ 昆布
21	木	麻婆豆腐 ポテトサラダ 澄まし汁 ごはん プリン	りんご 牛乳	サケとキャ ベツのスー プ煮	●メープル スコーン ミルク	牛乳 豆腐 豚肉 ホイップクリーム サケ バター スキムミルク	片栗粉 じゃが芋 花魁 コーン マヨネーズ 米 プリン粉の素 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり たけのこ ところろ昆布 キャベツ りんご
22	金	豚汁うどん わかめとツナの和え物 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	ほうれん草 入り卵焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 薄揚げ ツナ 卵	うどん 米	人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ わかめ もやし 玉ねぎ キウイ ほうれん草
23	土	パン ミモザサラダ 牛乳 パナナ	お菓子 牛乳	さつまいと 鶏肉の煮物	お菓子 牛乳	卵 牛乳 鶏肉	パン マヨネーズ さつまい	ブロッコリー レタス トマト ケチャップ パナナ 人参
25	月	酢豚 小松菜の煮浸し みそ汁 ごはん みかん	お菓子 牛乳	はんぺんの バター焼き	●ハイドチ ーズケー ミルク	牛乳 豚肉 うずらの卵 卵 ちくわ 薄揚げ 花かつお はんぺん バター 生クリーム クリームチーズ スキムミルク	片栗粉 米 小麦粉	玉ねぎ 人参 しいたけ パイン ケチャップ ピーマン 小松菜 大根 なめこ ねぎ みかん
26	火	パン サバのタルタルソース焼き チンゲン菜とささみのナムル 牛乳 りんご	ヨーグルト	青のりポテ ト	おにぎり お茶	ヨーグルト サバ 卵 ささみ ごま 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米 じゃが芋	パセリ チンゲン菜 人参 りんご 青のり 玉ねぎ
27	水	だまこもち お茶 チンジャオロース ヨーグルト しらすとりのおろしサラダ	パン 牛乳	がんとどき の含め煮	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 しらす干し ヨーグルト がんとどき 豚肉	片栗粉 こんにゃく 米 パン	人参 ごぼう まいたけ セリ ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ 大根 のり
28	木	クリームピラフ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の磯辺和え えのきと豆腐の中華スープ キウイ	りんご 牛乳	れんこんの 金平	お菓子 ミルク	牛乳 ベーコン バター 鶏肉 スキムミルク 豆腐	小麦粉 米	パセリ 玉ねぎ しめじ トマト もやし ケチャップ ほうれん草 れんこん のり えのき ねぎ キウイ りんご ミックスベジタブル
29	金	ツナとキャベツの和風パスタ さつまいのマセドアンサラダ わかめスープ パナナ	お菓子 牛乳	大根とベー コンの煮物	おにぎり お茶	牛乳 ツナ バター ハム ベーコン ごま	スパゲッティ コーン さつまい マヨネーズ 米	キャベツ しめじ 玉ねぎ のり きゅうり わかめ ねぎ 大根 バナナ
30	土	パン 春雨スープ りんご	お菓子 牛乳	かぼちゃの そぼろ煮	お菓子 牛乳	春雨 ベーコン 鶏肉 牛乳	パン	干しいたけ 人参 ねぎ りんご かぼちゃ

集米日 21日(木)