

2024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 月	元旦						
2 火							
3 水							
4 木	チャーハン トマトサラダ 肉団子スープ りんご	お菓子 牛乳	ブロッコリー のクリーム煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ハム 肉団子	ごま油 片栗粉 米 オリーブオイル	ねぎ 生姜 トマト 玉ねぎ パセリ 白菜 干しいたけ 人参 りんご ブロッコリー
5 金	わかめ鶏うどん さつまいものジャーマン風炒め 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	タラのケ チャップ 和え	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 なた ベーコン タラ	うどん さつまいも バター 片栗粉 米	干しいたけ ねぎ わかめ 人参 玉ねぎ バナナ
6 土	豚汁うどん かぼちゃとさつま揚げの煮物 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	バター コーン	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うす揚げ さつま揚げ	うどん コーン缶 バター	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ かぼちゃ みかん
8 月	成人の日						
9 火	白菜と鶏肉の中華クリーム煮 カレー焼きビーフン パン わかめスープ キウイ	ヨーグルト	さつまい ものバター 焼き	おにぎり 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 豚肉 ごま	パン ジャム 片栗粉 ごま油 ビーフン 米 さつまいも バター	生姜 白菜 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ キャベツ ピーマン わかめ キウイ
10 水	さつまいもとちくわのごま揚げ 筍と豚肉の甘辛炒め煮 ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	きゅうり のゆかり 和え	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ ごま 豚肉 油揚げ ヨーグルト	さつまいも 天ぷら粉 米 パン	大根 筍 人参 ししいたけ 白菜 ゆかり きゅうり
11 木	赤魚のトマトチーズ焼き ほうれん草と人参の白和え ごはん みそ汁 パイナップル	お菓子 牛乳	豚肉とご ぼうのし ぐれ煮	●カルピ ス豆乳ゼ リー	牛乳 赤魚 チーズ 豆腐 ごま 油麩 豚肉 豆乳 せらチン	小麦粉 米 オリーブオイル カルピス	トマト缶 玉ねぎ にんにく ほうれん草 人参 大根 しめじ パイナップル 生姜 ごぼう
12 金	チャンポン 大学ポテト 牛乳 りんご	バナナ 牛乳	カニカマ 入り海藻 サラダ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび ごま かまぼこ カニカマ	中華麺 ごま油 米 さつまいも 片栗粉	バナナ キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 ニラ きくらげ りんご 海藻ミックス
13 土	あんかけラーメン しらす入り炒り卵 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	ツナビー マン炒め	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し 卵 ツナ缶	中華麺 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 きくらげ ねぎ みかん ピーマン
15 月	【おせちバイキング】赤飯 松風焼き 筑前煮 伊達巻き 日の出かまぼこ 紅白なます 栗きんとん すまし汁 デザート	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 小豆 鶏肉 ごま 卵 かまぼこ 伊達巻き 花麩	もち米 パン粉 栗 さつまいも デザート	玉ねぎ ししいたけ 青のり ごぼう 蓮根 筍 人参 大根 三つ葉
16 火	タラのフライタルタルソース、トマト ブロッコリーとささみのごまみそ和え パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	しめじの 甘辛煮	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ 卵 ささみ ごま 牛乳	パン ジャム 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米	トマト ブロッコリー バナナ しめじ
17 水	筍入り麻婆豆腐 さつまいものマセドアンサラダ ごはん 卵入りポバイスープ りんご	パン 牛乳	わかめと しらすの ふりかけ	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 しらす干し ごま	片栗粉 ごま油 米 さつまいも コーン缶 マヨネーズ パン	筍 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 干しいたけ きゅうり ほうれん草 りんご わかめ
18 木	【ぼたもちクッキング】ちくわ梅じそ天ぷら かぶのひき肉あんかけ みそ汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	お菓子 牛乳	チンゲン 菜の卵と じ	キウイ 牛乳	牛乳 大豆(きな粉) 卵 ちくわ 鶏ひき肉 ごま 油揚げ ヨーグルト	もち米 天ぷら粉 片栗粉 ヤクルト	梅干し 青じそ かぶ 生姜 かぶの葉 干しいたけ 小松菜 チンゲン菜 キウイ
19 金	ほうれん草としめじの和風スパゲッティ もやしとハムのマリネ 白菜スープ みかん	バナナ 牛乳	お魚ソー セージ	●さつまい もドーナツ 牛乳	牛乳 ツナ缶 ハム 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ	スパゲッティ バター オリーブオイル 片栗粉 さつまいも	バナナ しめじ ほうれん草 玉ねぎ にんにく パプリカ もやし パセリ 白菜 干しいたけ ねぎ みかん
20 土	あぶ玉丼 コールスローサラダ みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	筍と鶏肉 の煮物	お菓子 牛乳	牛乳 うす揚げ 卵 ハム 鶏肉	米 マヨネーズ コーン缶 さつまいも	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのき ほうれん草 キャベツ きゅうり ぶりのり りんご 筍
22 月	ポークカレー 春雨サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	ほうれん 草入り卵 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 卵 グリーンピース ごま	さつまいも コーン缶 カレールウ 春雨 米	玉ねぎ 人参 しめじ 福神漬 わかめ きゅうり バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 ほうれん草
23 火	油淋鶏、レタス 人参しりしり 大根とベーコンのコンソメスープ パン パイナップル	ヨーグルト	蓮根のお かか煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 卵 ツナ缶 ベーコン 花かつお	パン ジャム 片栗粉 ごま油 米	生姜 にんにく ねぎ レタス 人参 大根 ピーマン パイナップル 蓮根
24 水	サケのちゃんちゃん焼き さつまいもとごぼうのきんぴら ごはん すまし汁 キウイ	パン 牛乳	小松菜の 煮浸し	●チーズク ラッカー 牛乳	牛乳 サケ さつま揚げ ごま 麩 花かつお チーズ	バター さつまいも ごま油 小麦粉 米 パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう 舞茸 キウイ 小松菜 パセリ
25 木	ささみ入りかき揚げ丼 わかめときゅうりの酢の物 みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	かぼちゃ のそぼろ 煮	おにぎり お茶	牛乳 ささみ 豆腐 しらす干し 鶏ひき肉 ヨーグルト	さつまいも 天ぷら粉 米	玉ねぎ 人参 三つ葉 わかめ きゅうり なめこ 大根 かぼちゃ 生姜
26 金	お好み焼き 大根とカニカマのサラダ きのこスープ みかん	バナナ 牛乳	がんもど きの含め 煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 花かつお カニカマ ベーコン がんもどき	コーン缶 揚げ玉 米 お好み焼き粉 マヨネーズ	バナナ キャベツ ねぎ 青のり 大根 きゅうり わかめ しめじ えのき 干しいたけ みかん
27 土	焼きそば 白菜とツナの塩昆布和え 小松菜の中華スープ りんご	お菓子 牛乳	フライド ポテト	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶 ベーコン	中華麺 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 白菜 塩昆布 小松菜 干しいたけ りんご
29 月	サバの竜田揚げ、ブロッコリー 高野豆腐の卵とじ ごはん さつま汁 キウイ	お菓子 牛乳	もやしの カレーソ テー	●米粉ブ ラウニー 牛乳	牛乳 サバ 高野豆腐 卵 鶏肉	片栗粉 さつまいも バター 米 チョコレート	ブロッコリー 干しいたけ 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ キウイ もやし
30 火	鶏肉と大根のトマト煮 もやしと卵のチャンプルー パン クリームシチュー バナナ	ヨーグルト	ほうれん 草のごま 和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 豆腐 卵 花かつお ベーコン 牛乳 ごま	パン オリーブオイル ごま油 さつまいも シチューの素 米	大根 玉ねぎ しめじ にんにく もやし トマト缶 ニラ 人参 バナナ ほうれん草
31 水	野菜の肉巻きフライ、せんキャベツ さつまいもと舞茸の煮物 ごはん みそ汁 みかん	パン 牛乳	サケフレ ーク	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆腐 さつま揚げ サケフレーク	小麦粉 パン粉 米 さつまいも パン	人参 ピーマン キャベツ 舞茸 わかめ ねぎ みかん

集米日 19日(金)