



# 1月の献立表



みどりの丘保育所

平成30年度

日	曜	献立名	おやつ		主な材料
			昼食	3時10時	
1	火	元旦			
2	水	年始休業			
3	木	年始休業			
4	金	弁当日	飲み物	豆乳飲料 市販のお菓子	
5	土	カレーSPA 牛乳 チーズ バナナ	飲み物	豆乳飲料 お菓子	豚肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース
7	月	コッペパン さつまいものクリームチーズ 白菜と果物サラダ バナナ	牛乳 たまごボーロ	七草かゆ	鶏肉 玉ねぎ さつまいも 人参 キャベツ ぶなしめじ ブロッコリー
8	火	ごはん チーズオムレツ レモン和え きのことスープ ミゼリー	豆乳飲料 ビスコ	いちごのフルーチェ	玉ねぎ じゃがいも ミックスベジタブル チーズ ベーコン 卵 キャベツ
9	水	マーボー丼 ひじきサラダ バナナ	牛乳 いもかりんとう	スキムミルク ほうれん草クッキー	豚肉 しょうが にんにく 豆腐 卵 人参 たらこ 玉ねぎ キャベツ
10	木	ごはん さんまのりきゅう焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 卵	牛乳 ビスケット	スキムミルク もちもちチーズ	さんま 鶏肉 ちくわ 油揚げ 人参 玉ねぎ こまつな 豆腐
11	金	五目うどん 金時豆 磯辺和え みかん	ジョア いりこ	わかめおにぎり	鶏肉 玉ねぎ 大根 油揚げ ねぎ 人参 キャベツ もやし
12	土	ウインナーライス もやしスープ チーズ バナナ	飲み物	豆乳飲料 パン	魚肉ソーセージ 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 マッシュルーム
14	月	成人の日			
15	火	ごはん 松風焼き なます すまし汁 黒豆 みかん	豆乳飲料 星たべよ	フルーツきんとん (3上:チーズ)	鶏肉 豆腐 卵 しょうが 大根 人参 油揚げ ほうれん草
16	水	ごはん 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 切干大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 野菜かりんとう	スキムミルク ごまとースト	鶏肉 にんにく しょうが 春雨 キャベツ ブロッコリー 人参 大根
17	木	ごはん 魚の味噌マヨ焼き ごま竹輪あえ 鶏汁 ゼリー	牛乳 バナナチップ	抹茶ミルク たこ焼き	さわら 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 ねぎ 竹輪 大根 豆腐
18	金	ホットドック ミネストローネ ブロッコリー ヨーグルト	豆乳飲料 シガーフライ	プリンアラモード	キャベツ 人参 ウインナー 玉ねぎ じゃがいも グリルベ-ス
19	土	コーンラーメン 牛乳 チーズ バナナ	飲み物	ゆかりおにぎり	豚肉 もやし 玉ねぎ コーン ねぎ

日	曜	献立名	おやつ		主な材料
			昼食	3時10時	
21	月	ごはん ポークビーンズ バンサンスー バナナ	牛乳 鈴カステラ	人参ゼリー	豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃがいも しめじ 卵
22	火	ごはん チーズハンバーグ れんこんサラダ 春雨スープ プルーン	牛乳 あたりめ 白い風船	スキムミルク きなこ揚げパン	牛肉 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 チーズ 卵 れんこん
23	水	チキンカレーライス ごまふくあえ ミニゼリー	牛乳 あられ	ミルクくずもち	鶏肉 ヨーグルト じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく もやし
24	木	ごはん タンドリーサーモン ごまみそあえ ふわふわスープ 卵	牛乳 昆布 ポーロ	スキムミルク 野菜蒸しパン	鮭 玉ねぎ にんにく ヨーグルト さつまいも ブロッコリー 人参 卵
25	金	ちゃんぽんめん 中華あえ 鶏レバー煮 バナナ	ジョア いりこ	ゆかりおにぎり	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ たらこ もやし コーン
26	土	チキンライス ワンタンスープ ミニゼリー	牛乳 ウエハース	豆乳飲料 パン	鶏肉 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリルベ-ス しめじ
28	月	ごはん 肉じゃが ゆかりあえ いりこ バナナ	牛乳 クラッカー	スキムミルク コンマヨトースト	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 さやいんげん もやし
29	火	鶏と高野のそぼろ丼 酢味噌あえ ミニトマト ミニゼリー すまし汁	牛乳 バナナ	スキムミルク お好み焼き	鶏肉 人参 グリルベ-ス えのき キャベツ 卵 もやし ねぎ
30	水	ごはん おでん ごまあえ オレンジ	牛乳 星たべよ	スキムミルク フランクフルト	鶏肉 厚揚げ 焼き竹輪 人参 うすら卵 大根 キャベツ もやし
31	木	おこわ 干草あえ 石狩汁 プルーン	豆乳飲料 ビスコ	スキムミルク ポップコーン	豚肉 たけのこ 人参 しょうが キャベツ 焼き竹輪 鮭 卵

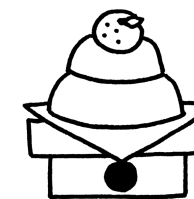
※都合により給食内容を変更することがあります。  
 ※延長保育のおやつは、月～土曜まで市販の菓子です。

## 1月の予定

- 4日 弁当日
- 7日 七草献立
- 8日 給食委員会
- 11日 おにぎり作り (3上)
- 15日 とんど
- 18日 誕生会
- 25日 おにぎり作り (3上)
- 26日 参観日

## 1月の給食目標

行事食を通して季節を感じ、  
 伝統行事を知りましょう。



※裏面に給食だよりがあります