



# 1月の献立表



平成31年イトンちどり保育園

|    | 月曜日                                              |       | 火曜日                                          |       | 水曜日                                      |            | 木曜日                                      |     | 金曜日                                   |         | 土曜日                                |       |
|----|--------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|-------|------------------------------------------|------------|------------------------------------------|-----|---------------------------------------|---------|------------------------------------|-------|
| 午前 |                                                  |       | 1                                            |       | 2                                        |            | 3                                        |     | 4                                     | お菓子     | 5                                  | ヨーグルト |
| 昼食 |                                                  |       |                                              |       |                                          |            |                                          |     | お弁当                                   |         | 親子丼<br>もやしの和え物<br>バナナ              |       |
| 午後 |                                                  |       |                                              |       |                                          |            |                                          |     | 牛乳<br>お菓子                             |         | 牛乳<br>プチケーキ                        |       |
| 午前 | 7                                                | ヨーグルト | 8                                            | ウエハース | 9                                        | 昆布<br>ブルー  | 10                                       | バナナ | 11                                    | コーンフレーク | 12                                 | クラッカー |
| 昼食 | 赤飯<br>松風焼き<br>七草入りごま和え<br>のっぺい汁<br>みかん           |       | ぶりの照り焼き<br>五色炒め<br>かぶのみそ汁<br>りんご             |       | ポークビーンズ<br>花野菜のサラダ<br>白菜のスープ<br>キウイフルーツ  |            | マーボー丼<br>ナムル<br>中華スープ<br>パイン缶            |     | 肉じゃが<br>油揚げのみそ汁<br>水菜のしらすあえ<br>トマト    |         | 五目うどん<br>おじゃごとじゃこのおかか和え<br>バナナ     |       |
| 午後 | 牛乳<br>手作りボーロ                                     |       | 牛乳<br>あべかわ抹茶団子                               |       | 牛乳<br>イチゴジャムのクラッカーサンド                    |            | 牛乳<br>フルーツケーキ                            |     | 牛乳<br>おふラスク                           |         | 牛乳<br>ミニクロワッサン                     |       |
| 午前 | 14                                               |       | 15                                           | ウエハース | 16                                       | チーズ<br>するめ | 17                                       | バナナ | 18                                    | クラッカー   | 19                                 | ーロゼリー |
| 昼食 | 成人の日                                             |       | 厚揚げとツナのハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>わかめのみそ汁<br>みかん    |       | 五目煮<br>小松菜のおひたし<br>えのき納豆<br>白菜のみそ汁       |            | シーフードカレーシチュー<br>コールスローサラダ<br>ゆで卵<br>パイン缶 |     | ロールパン<br>鶏肉のごまみそ焼<br>ボトフ<br>白菜サラダ、りんご |         | スパゲティミートソース<br>ほうれん草とツナのサラダ<br>バナナ |       |
| 午後 |                                                  |       | 牛乳<br>ココア蒸しパン                                |       | 牛乳<br>豆腐ドーナツ                             |            | 牛乳<br>フルーツ白玉                             |     | 牛乳<br>磯の香おにぎり                         |         | 牛乳<br>かすてら                         |       |
| 午前 | 21                                               | ヨーグルト | 22                                           | ウエハース | 23                                       | ブルー<br>昆布  | 24                                       | バナナ | 25                                    | コーンフレーク | 26                                 | クラッカー |
| 昼食 | 鶏肉とかぶの炊き合わせ<br>白菜とほうれん草の甘酢和え<br>さつまいものみそ汁<br>みかん |       | 豚肉と野菜のカレー炒め<br>かぼちゃのサラダ<br>わかめスープ<br>トマト     |       | 厚揚げの和風あんかけ<br>ブロッコリーのごまあえ<br>豆乳汁<br>パイン缶 |            | さばの焼きおろし煮<br>ひじきの煮物<br>大根のみそ汁<br>りんご     |     | 豆腐のくず煮<br>豚汁<br>キャベツの香り漬け<br>みかん      |         | 焼きそば<br>もやしの塩昆布和え<br>バナナ           |       |
| 午後 | 牛乳<br>くろまめ豆乳蒸しパン                                 |       | 牛乳<br>ふかし芋                                   |       | 牛乳<br>フルーツヨーグルト                          |            | 牛乳<br>れんこんチップス                           |     | 牛乳<br>シュガーサンド                         |         | 牛乳<br>ワッフル                         |       |
| 午前 | 28                                               | ヨーグルト | 29                                           | ウエハース | 30                                       | するめ<br>チーズ | 31                                       | バナナ |                                       |         |                                    |       |
| 昼食 | けんちん汁<br>焼きししゃも<br>白菜のごま和え<br>味付けのり              |       | 鶏ごぼう御飯<br>野菜の豆乳煮汁<br>切干し大根の炒め煮<br>ブロッコリーの塩ゆで |       | オイマヨチキン<br>ほうれん草の塩ごま和え<br>なめこのみそ汁<br>りんご |            | 魚の磯辺焼き<br>七福なます<br>小松菜のみそ汁<br>みかん        |     |                                       |         |                                    |       |
| 午後 | 牛乳<br>さつまいものきんとん                                 |       | 牛乳<br>パウンドケーキ                                |       | 牛乳<br>じゃがたこ焼き                            |            | 牛乳<br>チーズ焼き餅                             |     |                                       |         |                                    |       |