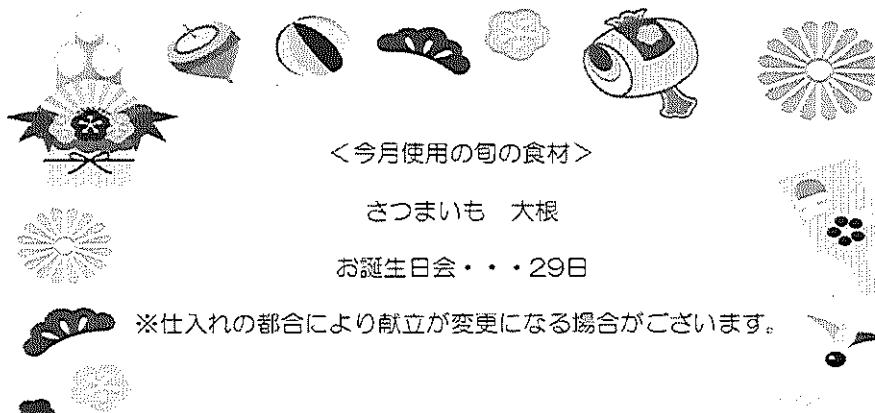


令和3年 野上あゆみ保育園

1月献立表(初期食)

1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)
◇10倍粥◇ ◇タラの煮つけ◇ ◇じゃが芋マッシュ◇ ◇清まし汁◇	◇10倍粥◇ ◇カレイの煮付け◇ ◇大根の煮物◇ ◇清まし汁◇	◇10倍粥◇ ◇豆腐煮◇ ◇人参の昆布だし煮◇ ◇清まし汁◇	◇10倍粥◇ ◇豆腐煮◇ ◇人参の煮物◇ ◇清まし汁◇	◇やわらかうどん◇ ◇タラの煮つけ◇ ◇かぶのトロトロ煮◇	◇10倍粥◇ ◇カレイの煮付け◇ ◇大根の煮物◇ ◇清まし汁◇	◇10倍粥◇ ◇豆腐煮◇ ◇人参の煮物◇ ◇清まし汁◇
◇10倍粥◇ 精白米 水	◇10倍粥◇ 精白米 水	◇10倍粥◇ 精白米 水	◇10倍粥◇ 精白米 水	◇やわらかうどん◇ うどん だし汁	◇10倍粥◇ 精白米 水	◇10倍粥◇ 精白米 水
◇タラの煮つけ◇ マダラ だし汁 片栗粉	◇カレイの煮付け◇ ガスカリ だし汁	◇豆腐煮◇ 充填豆腐(絹) だし汁 片栗粉	◇豆腐煮◇ 充填豆腐(絹) だし汁 片栗粉	◇タラの煮つけ◇ マダラ だし汁 片栗粉	◇カレイの煮付け◇ ガスカリ だし汁	◇豆腐煮◇ 充填豆腐(絹) だし汁 片栗粉
◇じゃが芋マッシュ◇ じゃがいも(マークイン) だし汁	◇大根の煮物◇ 大根 だし汁	◇人参の昆布だし煮◇ 人参 昆布だし汁	◇人参の煮物◇ 人参 だし汁	◇かぶのトロトロ煮◇ かぶ だし汁 片栗粉	◇大根の煮物◇ 大根 だし汁	◇人参の煮物◇ 人参 だし汁
◇清まし汁◇ 小町麩 だし汁	◇清まし汁◇ 人参 だし汁	◇清まし汁◇ たまねぎ だし汁	◇清まし汁◇ 小町麩 だし汁	◇清まし汁◇ 人参 だし汁	◇清まし汁◇ たまねぎ だし汁	◇清まし汁◇ たまねぎ だし汁
材料						
1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)	1月18日(火)	1月19日(水)
◇10倍粥◇ ◇カレイの煮付け◇ ◇さつま芋の煮物◇ ◇清まし汁◇	◇パン粥◇ ◇豆腐と玉ねぎのトロトロ煮◇ ◇人参の昆布だし煮◇ ◇清まし汁◇	◇10倍粥◇ ◇タラの煮つけ◇ ◇大根の煮物◇ ◇清まし汁◇	◇10倍粥◇ ◇豆腐煮◇ ◇人参の煮物◇ ◇清まし汁◇	◇やわらかうどん◇ ◇豆腐煮◇ ◇人参の煮物◇ ◇清まし汁◇	◇10倍粥◇ ◇カレイの煮付け◇ ◇ほうれん草の煮物◇ ◇清まし汁◇	◇10倍粥◇ ◇豆腐煮◇ ◇人参の昆布だし煮◇ ◇清まし汁◇
◇10倍粥◇ 精白米 水	◇パン粥◇ NEG耳なし食パン 粉ミルク 水	◇10倍粥◇ 精白米 水	◇10倍粥◇ 精白米 水	◇やわらかうどん◇ うどん だし汁	◇10倍粥◇ 精白米 水	◇10倍粥◇ 精白米 水
◇カレイの煮付け◇ ガスカリ だし汁	◇豆腐と玉ねぎのトロトロ煮◇ 充填豆腐(絹) たまねぎ だし汁 片栗粉	◇タラの煮つけ◇ マダラ だし汁 片栗粉	◇豆腐煮◇ 充填豆腐(絹) だし汁 片栗粉	◇カレイの煮付け◇ ガスカリ だし汁	◇豆腐煮◇ 充填豆腐(絹) だし汁 片栗粉	◇豆腐煮◇ 充填豆腐(絹) だし汁 片栗粉
◇さつま芋の煮物◇ さつまいも だし汁	◇人参の昆布だし煮◇ 人参 昆布だし汁	◇大根の煮物◇ 大根 だし汁	◇人参の煮物◇ 人参 だし汁	◇ほうれん草の煮物◇ ほうれん草 だし汁	◇ほうれん草の煮物◇ ほうれん草 だし汁	◇人参の昆布だし煮◇ 人参 昆布だし汁
◇清まし汁◇ 人参 だし汁	◇清まし汁◇ 小町麩 だし汁	◇清まし汁◇ 人参 だし汁	◇清まし汁◇ 大根 だし汁	◇清まし汁◇ 人参 だし汁	◇清まし汁◇ 人参 だし汁	◇清まし汁◇ たまねぎ だし汁
材料						

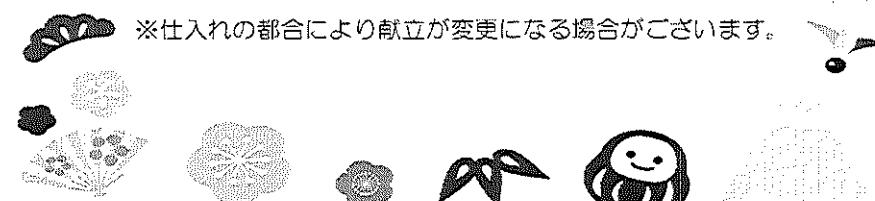
	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)
給食	◇10倍粥 ◇豆腐と玉ねぎのトロトロ煮 ◇さつま芋の煮物 ◇清まし汁	◇10倍粥 ◇タラの煮つけ ◇たまねぎの煮物 ◇清まし汁	◇10倍粥 ◇カレイの煮付け ◇人参の煮物 ◇清まし汁	◇10倍粥 ◇タラの煮付け ◇たまねぎの煮物 ◇清まし汁	◇10倍粥 ◇豆腐と人参のトロトロ煮 ◇じやが芋マッシュ ◇清まし汁	◇10倍粥 ◇カレイの煮つけ ◇人参の昆布だし煮 ◇清まし汁	◇やわらかうどん ◇豆腐と人参のトロトロ煮 ◇かぶの煮物
材料	◇10倍粥 精白米 水 ◇豆腐と玉ねぎのトロトロ煮 充填豆腐(綿) たまねぎ だし汁 片栗粉 ◇さつま芋の煮物 さつまいも だし汁 ◇清まし汁 小町塾 だし汁	◇10倍粥 精白米 水 ◇タラの煮つけ マダラ だし汁 片栗粉 ◇たまねぎの煮物 たまねぎ だし汁 ◇清まし汁 人参 だし汁	◇10倍粥 精白米 水 ◇カレイの煮付け カラスケイ だし汁 ◇人参の煮物 人参 だし汁 ◇清まし汁 小町塾 だし汁	◇10倍粥 精白米 水 ◇タラの煮付け マダラ だし汁 ◇たまねぎの煮物 たまねぎ だし汁 ◇清まし汁 人参 だし汁	◇10倍粥 精白米 水 ◇豆腐と人参のトロトロ煮 充填豆腐(綿) 人参 だし汁 片栗粉 ◇じやが芋マッシュ じゃがいも(マークイン) だし汁 ◇清まし汁 たまねぎ だし汁	◇10倍粥 精白米 水 ◇カレイの煮つけ カラスケイ だし汁 ◇人参の昆布だし煮 人参 昆布だし汁 ◇清まし汁 小町塾 だし汁	◇やわらかうどん うどん だし汁 ◇豆腐と人参のトロトロ煮 充填豆腐(綿) 人参 だし汁 片栗粉 ◇かぶの煮物 かぶ だし汁
	1月29日(金)	1月30日(土)					
給食	◇パン粥 ◇豆腐と人参のトロトロ煮 ◇ほうれん草の煮物 ◇清まし汁	◇10倍粥 ◇豆腐煮 ◇人参の煮物 ◇清まし汁					
材料	◇パン粥 NEG耳なし食パン 粉ミルク 水 ◇豆腐と人参のトロトロ煮 充填豆腐(綿) 人参 だし汁 片栗粉 ◇ほうれん草の煮物 ほうれん草 だし汁 ◇清まし汁 たまねぎ だし汁	◇10倍粥 精白米 水 ◇豆腐煮 充填豆腐(綿) だし汁 片栗粉 ◇人参の煮物 人参 だし汁 ◇清まし汁 たまねぎ だし汁					



<今月使用の旬の食材>

さつまいも 大根

お誕生日会・・・29日



※仕入れの都合により献立が変更になる場合がございます。

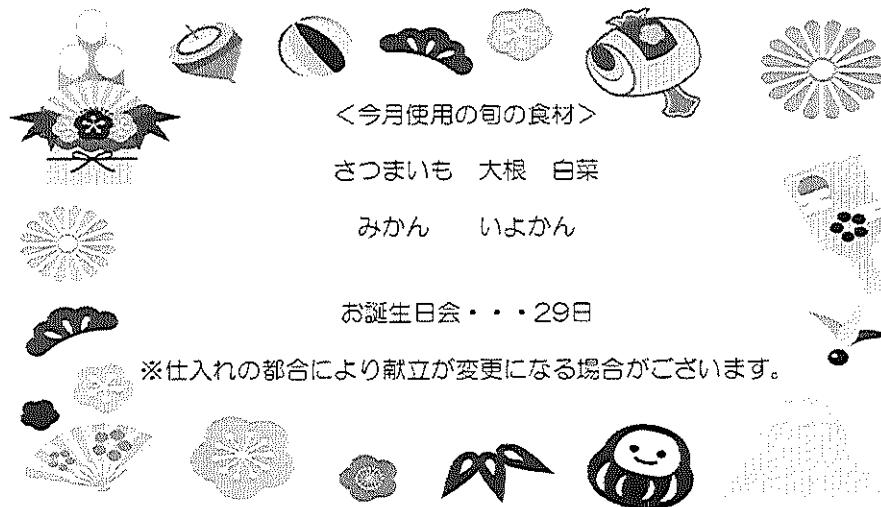


令和3年 野上あゆみ保育園

1月献立表(中期食)

1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)		1月9日(土)		1月12日(火)	
朝 おやつ	◇岩塚のお子様せんべい◇	◇ハイハイン◇	◇野菜入りソトおせんべい◇	◇ハイハイン◇	◇野菜入りソトおせんべい◇	◇岩塚のお子様せんべい◇	◇野菜入りソトおせんべい◇	◇7倍粥◇	◇やわらかうどん◇	◇7倍粥◇	◇やわらかうどん◇	◇7倍粥◇	◇野菜入りソトおせんべい◇
給食	◇7倍粥◇	◇7倍粥◇	◇7倍粥◇	◇7倍粥◇	◇豆腐と人参のトロトロ煮◇	◇タラの煮つけ◇	◇かぶのトロトロ煮◇	◇やわらかうどん◇	◇さわらの煮付け◇	◇大根の煮物◇	◇大根の煮物◇	◇豆腐煮◇	◇野菜入りソトおせんべい◇
	◇タラの煮つけ◇	◇カレイの煮付け◇	◇豆腐煮◇	◇豆腐と人参のトロトロ煮◇	◇白菜の煮物◇	◇かぶのトロトロ煮◇	◇清まし汁◇	◇豆白米水	◇三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇うどん 三温糖 薄口醤油 だし汁	◇大根の煮物◇	◇豆白米水	◇豆白米水
材料	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆腐と人参のトロトロ煮◇	◇白菜の煮物◇	◇かぶのトロトロ煮◇	◇清まし汁◇	◇タラの煮つけ◇	◇マダラ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇大根の煮物◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
3時 おやつ	◇みかん◇	◇りんご◇	◇バナナ◇	◇じゃが芋マッシュ◇	◇みかん◇	◇りんご◇	◇じやが芋マッシュ◇	◇7倍粥◇	◇うどん 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇さわらの煮付け◇	◇マダラ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇大根の煮物◇	◇豆白米水
	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	◇7倍粥◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
朝 おやつ	◇ハイハイン◇	◇野菜入りソトおせんべい◇	◇岩塚のお子様せんべい◇	◇ハイハイン◇	◇野菜入りソトおせんべい◇	◇ハイハイン◇	◇ハイハイン◇	◇7倍粥◇	◇やわらかうどん◇	◇7倍粥◇	◇カレイの煮付け◇	◇小魚せんべい◇	◇豆白米水
給食	◇7倍粥◇	◇パン粥◇	◇7倍粥◇	◇7倍粥◇	◇タラの煮つけ◇	◇豆腐煮◇	◇豆腐煮◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
	◇カレイの煮付け◇	◇豆腐と玉ねぎのトロトロ煮◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇大根の煮物◇	◇白菜の煮物◇	◇人参の煮物◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
材料	◇さつま芋の甘煮◇	◇人参の昆布だし煮◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇清まし汁◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
3時 おやつ	◇7倍粥◇	◇パン粥◇	◇7倍粥◇	◇7倍粥◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
	◇カレイの煮付け◇	◇カラスカレイ 三温糖 薄口醤油 だし汁	◇豆白米水	◇豆白米水	◇タラの煮つけ◇	◇マダラ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
朝 おやつ	◇さつま芋の甘煮◇	◇三温糖 だし汁	◇豆白米水	◇豆白米水	◇大根の煮物◇	◇白菜の煮物◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
給食	◇清まし汁◇	◇人参 三温糖 薄口醤油 だし汁	◇豆白米水	◇豆白米水	◇人参の昆布だし煮◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
材料	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水
3時 おやつ	◇いよかん◇	◇りんご◇	◇みかん◇	◇バナナ◇	◇バナナ◇	◇りんご◇	◇じやが芋マッシュ◇	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水	◇豆白米水

1月21日(木)		1月22日(金)		1月23日(土)		1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)	
朝 おや つ	◇岩塚のお子様せんべい◇	◇ハイハイン◇	◇野菜入りソフトおせんべい◇	◇ハイハイン◇	◇野菜入りソフトおせんべい◇	◇ハイハイン◇	◇野菜入りソフトおせんべい◇	◇岩塚のお子様せんべい◇	◇ハイハイン◇	◇やわらかうどん◇	◇豆腐と人参のトロトロ煮◇	◇かぶの煮物◇	
給 食	◇7倍粥◇ 精白米 水	◇7倍粥◇ 精白米 水	◇7倍粥◇ カレイの煮付け◇	◇7倍粥◇ さわらの煮付け◇	◇7倍粥◇ 豆腐と人参のトロトロ煮◇	◇7倍粥◇ じやが芋マッシュ◇	◇7倍粥◇ 清まし汁◇	◇7倍粥◇ 豆腐と人参のトロトロ煮◇	◇7倍粥◇ カレイの煮つけ◇	◇やわらかうどん◇	◇豆腐と人参のトロトロ煮◇	◇かぶの煮物◇	
材料	◇豆腐と玉ねぎのトロトロ煮◇ 充填豆腐(絹) たまねぎ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇タラの煮つけ◇ マダラ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇カレイの煮付け◇ カラスレイ 三温糖 薄口醤油 だし汁	◇さわらの煮付け◇ カラスレイ 三温糖 薄口醤油 だし汁	◇豆蔵と人参のトロトロ煮◇ 充填豆腐(絹) 人参 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇じやが芋マッシュ◇ じやがいも(メークイン) だし汁	◇7倍粥◇ 精白米 水	◇豆蔵と人参のトロトロ煮◇ カラスレイ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇人参の昆布だし煮◇ 人参 三温糖 薄口醤油 昆布だし汁	◇7倍粥◇ 精白米 水	◇豆蔵と人参のトロトロ煮◇ カラスレイ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇かぶの煮物◇ かぶ 三温糖 薄口醤油 だし汁	
3時 おや つ	◇いよかん◇	◇みかん◇	◇りんご◇	◇バナナ◇	◇みかん◇	◇さつま芋マッシュ◇	◇りんご◇						
	1月29日(金)	1月30日(土)											
朝 おや つ	◇野菜入りソフトおせんべい◇	◇ハイハイン◇											
給 食	◇パン粥◇ 豆腐と人参のトロトロ煮◇ ほうれん草の煮物◇ 清まし汁◇	◇7倍粥◇ 豆腐煮◇ 人参の煮物◇ 清まし汁◇											
材料	◇パン粥◇ NEG耳なし食パン 粉ミルク 水	◇7倍粥◇ 精白米 水	◇豆腐煮◇ 充填豆腐(絹) 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇人参の煮物◇ 人参 三温糖 薄口醤油 だし汁	◇清まし汁◇ たまねぎ 薄口醤油 だし汁								
3時 おや つ	◇みかん◇	◇さつま芋マッシュ◇											



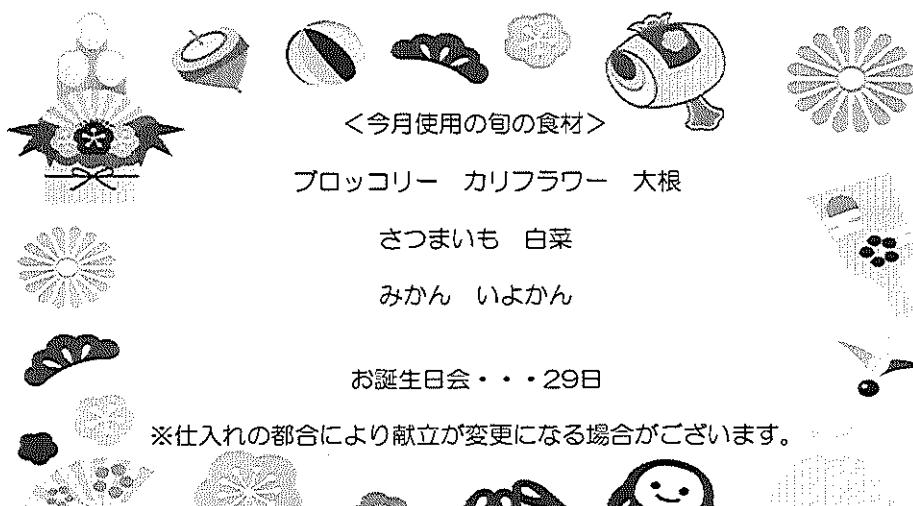
LEOC

令和3年 野上あゆみ保育園

1月献立表(後期食)

朝 おや つ	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月12日(火)
給 食	◇岩塚のお子様せんべい◇ ◇軟飯◇ ◇タラの煮つけ◇ ◇ポテトサラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇みかん◇	◇しらす&わかめせんべい◇ ◇軟飯◇ ◇カレイの生姜焼き◇ ◇大根サラダ◇ ◇味噌汁◇ ◇りんご◇	◇野菜入りソースおせんべい◇ ◇軟飯◇ ◇豚肉の煮物◇ ◇レタスとささみの梅和え◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇	◇ハイハイン◇ ◇軟飯◇ ◇鶏肉の海苔パン粉焼◇ ◇わかめ和え◇ ◇味噌汁◇ ◇ヨーグルト◇	◇小魚せんべい◇ ◇ミートスパゲティ◇ ◇人参のごま和え◇ ◇みかん◇	◇岩塚のお子様せんべい◇ ◇軟飯◇ ◇さわらの煮付け◇ ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇	◇野菜入りソースおせんべい◇ ◇軟飯◇ ◇鶏肉の照り焼き◇ ◇厚揚げと大根の炊いたん◇ ◇清まし汁◇ ◇ヨーグルト◇
材料	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇タラの煮つけ◇ マダラ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉 ◇ポテトサラダ◇ じやかいも(メークイン) 人参 カーネルコーン 薄口醤油 食塩 ◇清まし汁◇ カットわかめ 小町麸 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇みかん◇ みかん	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇カレイの生姜焼き◇ ガラスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 ◇大根サラダ◇ 大根 人参 米酢 薄口醤油 三温糖 こま油 ◇味噌汁◇ 充填豆腐(網) しめじ だし汁 白味噌 ◇清まし汁◇ りんご りんご	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇豚肉の煮物◇ 豚ももスライス たまねぎ 人参 三温糖 薄口醤油 合成酒 だし汁 片栗粉 ◇レタスとささみの梅和え◇ レタス 鶏ささみ 胡瓜 梅干し 米酢 三温糖 食塩 糸かつお ◇清まし汁◇ 小町麸 カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉の海苔パン粉焼◇ 鶏もも 青のり 食塩 ドライパン粉 サラダ油 ◇わかめ和え◇ 人参 カットわかめ レタス 鶏ささみ 胡瓜 梅干し 米酢 三温糖 食塩 糸かつお ◇味噌汁◇ キヤペツ 油揚げ だし汁 白味噌 ◇清まし汁◇ かぶ 大豆水煮 カーネルコーン 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ	◇ミートスパゲティ◇ 豚挽き肉 たまねぎ 人参 ピーマン サラダ油 ダイストマト トマトケチャップ ウスターーソース 食塩 ◇人参のごま和え◇ 人参 三温糖 薄口醤油 だし汁 白すりごま 薄口醤油 三温糖 米酢 さやいんげん ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ かぶ 人参 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇みかん◇ みかん	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇さわらの煮付け◇ サワラ サラダ油 ダイストマト トマトケチャップ ウスターーソース 食塩 ◇大根の炊いたん◇ 大根 生揚げ(厚揚) 人参 薄口醤油 三温糖 だし汁 ◇清まし汁◇ えのき茸 人参 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉の照り焼き◇ 鶏もも 濃口醤油 三温糖 合成酒 片栗粉 ◇ブロッコリーのごま和え◇ ブロッコリー 人参 白すりごま 三温糖 薄口醤油 だし汁 ◇清まし汁◇ たまねぎ 小町麸 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト
3時 おや つ	◇マカロニいたらし	◇豆乳きなこもち◇	◇手作りクッキー◇卵不使用	◇大根粥◇	◇じやが芋マッシュ◇	◇豆腐きなこ◇	◇じゃこトースト◇
朝 おや つ	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)
給 食	◇ハイハイン◇ ◇軟飯◇ ◇カレイの漬け焼き◇ ◇ほうれん草の納豆和え◇ ◇豚汁◇ ◇いよかん◇	◇小魚せんべい◇ ◇食パン◇ ◇ボーケビーンズ◇ ◇マカロニサラダ◇ ◇りんご◇	◇岩塚のお子様せんべい◇ ◇あったかおでん◇ ◇キャベツの和え物◇ ◇みかん◇	◇しらす&わかめせんべい◇ ◇軟飯◇ ◇豚肉の生姜焼き◇ ◇白菜の梅サラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇	◇野菜入りソースおせんべい◇ ◇わかめうどん◇ ◇ささみの煮物◇ ◇パナナ◇	◇ハイハイン◇ ◇軟飯◇ ◇カレイの磯辺焼き◇ ◇ほうれん草の白和え◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇	◇小魚せんべい◇ ◇ピラフ◇軟 精白米 水 ◇カレイの磯辺焼き◇ ◇ほうれん草の白和え◇ ◇清まし汁◇ ◇ヨーグルト◇
材料	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇カレイの漬け焼き◇ カラカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 ◇ほうれん草の納豆和え◇ ほうれん草 人参 納豆 薄口醤油 ◇豚汁◇ 大根 人参 さつまいも 油揚げ 豚ももスライス だし汁 白味噌 ◇いよかん◇ いよかん	◇食パン◇ NEG耳なし食パン ◇ボーケビーンズ◇ 豚ももスライス たまねぎ 人参 じやかいも(メークイン) 大豆水煮 サラダ油 おろし生姜 トマトケチャップ 三温糖 食塩 水 ◇マカロニサラダ◇ マカロニ ブロッコリー 人参 カーネルコーン 薄口醤油 三温糖 ◇りんご◇ りんご	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇あったかおでん◇ 大根 人参 生揚げ(厚揚) 大豆水煮 サラダ油 おろし生姜 トマトケチャップ 三温糖 食塩 水 ◇キャベツの和え物◇ キャベツ もやし 人参 薄口醤油 三温糖 糸かつお ◇みかん◇ みかん	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇豚肉の生姜焼き◇ 豚ももスライス たまねぎ 人参 おろし生姜 鶏もも 薄口醤油 三温糖 本みりん 合成酒 サラダ油 ◇白菜の梅サラダ◇ 白菜 人参 梅干し 米酢 薄口醤油 三温糖 糸かつお ◇清まし汁◇ 大根 しめじ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ	◇わかめうどん◇ うどん 鶏もも小間 カットわかめ 小松菜 人参 だし汁 薄口醤油 本みりん 食塩 ◇ささみの煮物◇ 鶏ささみ 三温糖 薄口醤油 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ	◇軟飯◇ 精白米 水 ◇カレイの磯辺焼き◇ カラスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 青のり ◇ほうれん草の白和え◇ 木綿豆腐 白ねりごま 三温糖 食塩 薄口醤油 ほうれん草 人参 米酢 薄口醤油 三温糖 こま油 ◇清まし汁◇ たまねぎ カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト	◇ピラフ◇軟 精白米 水 ◇カレイの磯辺焼き◇ カラスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 青のり ◇ほうれん草の白和え◇ 木綿豆腐 白ねりごま 三温糖 食塩 薄口醤油 ほうれん草 人参 米酢 薄口醤油 三温糖 こま油 ◇清まし汁◇ たまねぎ カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト
3時 おや つ	◇手作りクッキー◇卵不使用	◇おかかおにぎり◇軟	◇スイートポテト◇	◇豆腐みたらし◇	◇りんごサンド◇	◇南瓜もち◇	◇お好み焼き◇

1月21日(木)		1月22日(金)		1月23日(土)		1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)	
朝 おや つ 給 食	◇岩塚のお子様せんべい◇	◇しらす&わかめせんべい◇	◇野菜入りソトおせんべい◇	◇ハイハイン◇	◇小魚せんべい◇	◇岩塚のお子様せんべい◇	◇しらす&わかめせんべい◇						
	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇軟飯◇	◇野菜たっぷりうどん◇	
	◇豚肉の生姜焼き◇	◇ちゃんこ鍋風◇	◇鶏肉の味噌焼き◇	◇さわらの竜田焼き◇	◇ボトフ◇	◇カレイの西京焼き◇	◇かぶのそぼろあんかけ◇						
	◇ゆかり和え◇	◇タラの煮つけ◇	◇ビーフンサラダ◇	◇白菜のごま和え◇	◇ひじきの煮物◇	◇キャベツとしらすの磯和え◇							
	◇味噌汁◇	◇プロッコリー◇	◇清まし汁◇	◇清まし汁◇	◇みかん◇	◇清まし汁◇	◇りんご◇						
	◇いよかん◇	◇みかん◇	◇りんご◇	◇バナナ◇		◇ヨーグルト◇							
	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇軟飯◇ 精白米 水	◇野菜たっぷりうどん◇ うどん 豚ももスライス 白菜 しめじ カーネルコーン だし汁 薄口醤油 本みりん 食塩 片栗粉	
	◇豚肉の生姜焼き◇ 豚ももスライス たまねぎ おうし生姜 濃口醤油 三温糖 本みりん 合成酒 サラダ油	◇ちゃんこ鍋風◇ 鶏挽き肉 たまねぎ 木綿豆腐 おろし生姜 食塩 片栗粉 白菜 小松菜 生椎茸 人参 だし汁 薄口醤油 合成酒 三温糖 本みりん 食塩	◇鶏肉の味噌焼き◇ 鶏もも 赤味噌 薄口醤油 三温糖 合成酒 片栗粉 白菜 小松菜 生椎茸 人参 だし汁 薄口醤油 合成酒 三温糖 米酢 白すりごま	◇さわらの竜田焼き◇ サワラ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 片栗粉 白菜 人參 しま油 濃口醤油 三温糖 米酢 白すりごま	◇ボトフ◇ 豚ももスライス じゃがいも(マーケイン) たまねぎ ほうれん草 サラダ油 濃口醤油 食塩 だし汁 ◇白菜のごま和え◇ 白菜 人參 しま油 サラダ油 白すりごま 三温糖 濃口醤油 人參 カーネルコーン ◇ひじきの煮物◇ ひじき しま油 三温糖 濃口醤油 人參 カーネルコーン ◇清まし汁◇ たまねぎ カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇みかん◇ みかん	◇カレイの西京焼き◇ カレイ 白味噌 本みりん 合成酒 食塩 ◇キャベツとしらすの磯和え◇ キャベツ 人参 しらす干し しま油 三温糖 濃口醤油 三温糖 きざみのり ◇清まし汁◇ 大根 油揚げ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト	◇かぶのそぼろあんかけ◇ かぶ 人参 鶏挽き肉 たまねぎ おうし生姜 サラダ油 三温糖 薄口醤油 本みりん 合成酒 片栗粉						
	◇ゆかり和え◇ キャベツ 人参 ゆかり 薄口醤油 三温糖	◇タラの煮つけ◇ マダラ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉	◇ビーフンサラダ◇ ビーフン キャベツ 人参 しま油 濃口醤油 三温糖 米酢 白すりごま	◇清まし汁◇ 白菜 しめじ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇りんご◇ りんご	◇パナナ◇ パナナ							◇りんご◇ りんご	
	◇味噌汁◇ たまねぎ 小町葱 だし汁 白味噌	◇みかん◇ みかん											
	◇いよかん◇ いよかん												
3時 おや つ	◇手作りクッキー◇卵不使用	◇きなこパン◇	◇きなこマカロニ◇	◇シュガートースト◇	◇フルーツヨーグルト◇	◇お菓子ナック◇	◇わかめおにぎり◇軟						
	1月29日(金)	1月30日(土)											
朝 おや つ 給 食	◇野菜入りソトおせんべい◇	◇ハイハイン◇											
	◇食パン◇	◇軟飯◇											
	◇シチュー◇	◇麻婆豆腐◇											
	◇サニとほうれん草のごま和え◇	◇春雨の酢の物◇											
	◇みかん◇	◇りんご◇											
	◇食パン◇ NEG耳なし食パン	◇軟飯◇ 精白米 水											
	◇シチュー◇ 豚ももスライス じゃがいも(マーケイン) たまねぎ 人參 サラダ油 バター 小麦粉(薄力粉) トマトケチャップ 食塩	◇麻婆豆腐◇ 木綿豆腐 豚挽き肉 たまねぎ 生椎茸 おろし生姜 ごま油 赤味噌 三温糖 薄口醤油 合成酒 片栗粉											
	◇サニとほうれん草のごま和え◇ 鶏ささみ ほうれん草 人參 白すりごま 三温糖 薄口醤油	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人參 胡瓜 米酢 三温糖 薄口醤油 片栗粉											
	◇みかん◇ みかん	◇りんご◇ りんご											
3時 おや つ	◇人参ポテト◇	◇さつま芋マッシュ◇											



令和3年 野上あゆみ保育園

1月献立表(完了食)

1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月12日(火)
◇麦茶◇ ◇岩塚のお子様せんべい◇	◇牛乳◇ ◇しらす&わかめせんべい◇	◇牛乳◇ ◇野菜入りソフトおせんべい◇	◇牛乳◇ ◇ハイハイイン◇	◇牛乳◇ ◇小魚せんべい◇	◇牛乳◇ ◇岩塚のお子様せんべい◇	◇牛乳◇ ◇野菜入りソフトおせんべい◇
◇ご飯◇ ◇タラの煮つけ◇ ◇ボテトサラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇みかん◇	◇ご飯◇ ◇カレイの香味焼き◇ ◇大根のツナサラダ◇ ◇味噌汁◇ ◇りんご◇	◇ご飯◇ ◇豚肉の煮物◇ ◇レタスとささみの梅和え◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇	◇ご飯◇ ◇鶏肉の海苔パン粉焼◇ ◇わかめ和え◇ ◇味噌汁◇ ◇ヨーグルト◇	◇ミートスパゲティ◇ ◇れんこんのごまドレ和え◇ ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ ◇みかん◇	◇ご飯◇ ◇さわらの煮付け◇ ◇厚揚げと大根の炊いたん◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇	◇ご飯◇ ◇鶏肉の照り焼き◇ ◇プロッコリーのごま和え◇ ◇清まし汁◇ ◇ヨーグルト◇
◇ご飯◇ 精白米 水 ◇タラの煮つけ◇ マダラ 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉 ◇ボテトサラダ◇ じやがいも(メークイン) 人参 カーネルコーン 薄口醤油 食塩 ◇清まし汁◇ カットわかめ 小町麸 薄口醤油 だし汁 ◇みかん◇ みかん	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレイの香味焼き◇ カラスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 おろしにんにく ◇大根のツナサラダ◇ 大根 人参 ライナフレーク油漬 米酢 薄口醤油 三温糖 こま油 ◇味噌汁◇ 充填豆腐(絹) しめじ だし汁 白味噌 青ねぎ ◇りんご◇ りんご	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇豚肉の煮物◇ 豚ももスライス たまねぎ たまねぎ 人參 三温糖 薄口醤油 合成酒 ◇レタスとささみの梅和え◇ レタス 糸かつお ◇清まし汁◇ 小町麸 カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト ◇バナナ◇ バナナ	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉の海苔パン粉焼◇ 鶏もも 骨のり 食塩 ドライパン粉 サラダ油 ◇わかめ和え◇ 白菜 人參 カットわかめ ごま油 薄口醤油 三温糖 ◇味噌汁◇ キャベツ 油揚げ だし汁 白味噌 青ねぎ ◇清まし汁◇ 小町麸 カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト ◇バナナ◇ バナナ	◇ミートスパゲティ◇ スパゲティー おろしにんにく 豚挽き肉 たまねぎ 人參 ビーマン サラダ油 ダイストマト トマトケチャップ ウスターーソース チキンコンソメ 食塩 ◇れんこんのごまドレ和え◇ れんこん 人參 三温糖 薄口醤油 三温糖 たまねぎ 白すりごま マヨドレ(卵不使用) 濃口醤油 三温糖 米酢 さやいんげん ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ かぶ 大豆水煮 カーネルコーン チキンコンソメ 薄口醤油 食塩 水 ◇みかん◇ みかん	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇さわらの煮付け◇ サワラ おろし生姜 三温糖 薄口醤油 合成酒 片栗粉 ◇厚揚げと大根の炊いたん◇ 大根 生揚げ(厚揚) 人參 薄口醤油 三温糖 だし汁 ◇清まし汁◇ えのき茸 人參 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇りんご◇ りんご	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉の照り焼き◇ 鶏もも 薄口醤油 三温糖 合成酒 片栗粉 ◇プロッコリーのごま和え◇ プロッコリー 人参 白すりごま 三温糖 薄口醤油 だし汁 ◇清まし汁◇ たまねぎ 小町麸 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト
3時おやつ ◇牛乳◇ ◇マカロニいたらし	◇牛乳◇ ◇豆乳きなこもち◇	◇牛乳◇ ◇手作りクリッキー◇卵不使用	◇麦茶◇ ◇大根粥◇	◇牛乳◇ ◇じゃが芋マッシュ◇	◇牛乳◇ ◇豆腐きなこ◇	◇牛乳◇ ◇じゃこトースト◇
1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)
◇牛乳◇ ◇ハイハイイン◇	◇牛乳◇ ◇小魚せんべい◇	◇牛乳◇ ◇岩塚のお子様せんべい◇	◇しらす&わかめせんべい◇	◇野菜入りソフトおせんべい◇	◇ハイハイイン◇	◇小魚せんべい◇
◇ご飯◇ ◇鯛の煮焼き◇ ◇ほうれん草の納豆和え◇ ◇豚汁◇ ◇いよかん◇	◇食パン◇ ◇ポークピーンズ◇ ◇マカロニサラダ◇ ◇りんご◇ ◇牛乳◇	◇ご飯◇ ◇あったかおでん◇ ◇キャベツの和え物◇ ◇みかん◇	◇ご飯◇ ◇豚肉のねぎ炒め◇ ◇白菜の梅サラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇	◇わかめうどん◇ うどん 鶏もも小間 カットわかめ 小松菜 人參 だし汁 薄口醤油 本みりん 食塩	◇ご飯◇ ◇カレイの磯辺焼き◇ ◇ほうれん草の白和え◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇	◇ピラフ◇ ◇プロッコリーサラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇ヨーグルト◇
◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鯛の煮焼き◇ トウヅサエン 薄口醤油 本みりん 合成酒 ◇ほうれん草の納豆和え◇ ほうれん草 人参 納豆 薄口醤油 ◇豚汁◇ 大根 人参 さつまいも 油揚げ 豚ももスライス だし汁 白味噌 青ねぎ ◇いよかん◇ いよかん	◇食パン◇ NEG耳なし食パン ◇ポークピーンズ◇ 豚ももスライス たまねぎ 人参 じやがいも(メークイン) 大豆水煮 サラダ油 おろし生姜 おろしにんにく チキンコンソメ トマトケチャップ 食塩 水 ◇マカロニサラダ◇ マカロニ プロッコリー 人参 カーネルコーン マヨドレ(卵不使用) 食塩 ◇りんご◇ りんご ◇牛乳◇ 牛乳	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇あったかおでん◇ 白瀬(糸こんにゃく) 人参 生揚げ(厚揚) 鶏もも おろし生姜 おろしにんにく 薄口醤油 本みりん 合成酒 だし汁 ◇キャベツの和え物◇ キャベツ もし 人参 薄口醤油 三温糖 米酢 ◇みかん◇ みかん	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇豚肉のねぎ炒め◇ 豚ももスライス たまねぎ 人參 人參 青ねぎ おろし生姜 おろしにんにく 薄口醤油 本みりん 合成酒 サラダ油 ◇キャベツの和え物◇ キャベツ もし 人参 薄口醤油 三温糖 米酢 ◇みかん◇ みかん	◇わかめうどん◇ うどん 鶏もも小間 カットわかめ 小松菜 人參 だし汁 薄口醤油 本みりん 食塩 ◇ささみの煮物◇ 糸かつお 三温糖 薄口醤油 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレイの磯辺焼き◇ カラスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 骨のり ◇ほうれん草の白和え◇ 木綿豆腐 白ねりごま 三温糖 食塩 薄口醤油 ほうれん草 人參 つきこんにゃく(黒) 薄口醤油 三温糖 ◇清まし汁◇ キャベツ しめじ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇りんご◇ りんご	◇ピラフ◇ 精白米 サラダ油 だし汁 鶏挽き肉 たまねぎ 人参 ビーマン カーネルコーン チキンコンソメ 薄口醤油 食塩 ◇プロッコリーサラダ◇ プロッコリー ^{カリフラワー} 人参 米酢 薄口醤油 三温糖 こま油 ◇清まし汁◇ たまねぎ カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト
3時おやつ ◇牛乳◇ ◇ごぼうのココアッキー◇卵不使用	◇麦茶◇ ◇おかかおにぎり◇	◇牛乳◇ ◇スイートポテト◇	◇牛乳◇ ◇豆腐みたらし◇	◇牛乳◇ ◇りんごクリームサンド◇	◇牛乳◇ ◇南瓜もち◇	◇牛乳◇ ◇お好み焼き◇

1月21日(木)		1月22日(金)		1月23日(土)		1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)	
朝 おや つ	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇
	◇岩塚のお子様せんべい◇	◇しらす&わかめせんべい◇	◇野菜入りソトおせんべい◇	◇ハイハイン◇		◇小魚せんべい◇		◇岩塚のお子様せんべい◇		◇岩塚のお子様せんべい◇		◇しらす&わかめせんべい◇	
	◇ご飯◇	◇ご飯◇	◇ご飯◇	◇ご飯◇		◇ご飯◇		◇ほうれん草と豚肉のカレー◇	◇ご飯◇	◇ご飯◇		◇野菜たっぷりうどん◇	
	◇豚肉の生姜焼き◇	◇ちゃんこ鍋風◇	◇鶏肉の味噌焼き◇	◇さわらの竜田焼き◇		◇ひじきサラダ◇		◇鶏の西京焼き◇		◇かぶのそぼろあんかけ◇		◇かぶのそぼろあんかけ◇	
	◇ゆかり和え◇	◇タラの煮つけ◇	◇ピーフンサラダ◇	◇白菜のごま和え◇		◇みかん◇		◇キャベツとしらすの磯和え◇		◇りんご◇			
給 食	◇味噌汁◇	◇ブロッコリー◇	◇清まし汁◇	◇清まし汁◇				◇清まし汁◇		◇ヨーグルト◇			
	◇いよかん◇	◇みかん◇	◇りんご◇	◇バナナ◇									
	◇ご飯◇ 精白米 水	◇ご飯◇ 精白米 水	◇ご飯◇ 精白米 水	◇ご飯◇ 精白米 水	◇さわらの竜田焼き◇	◇ほうれん草と豚肉のカレー◇	◇ご飯◇ 精白米 水	◇野菜たっぷりうどん◇ うどん 豚ももスライス 白菜					
	◇豚肉の生姜焼き◇ 豚ももスライス たまねぎ おろし生姜 濃口醤油 三温糖 本みりん 合成酒 サラダ油	◇ちゃんこ鍋風◇ 鶏挽き肉 たまねぎ 木綿豆腐 おろし生姜 食塩 片栗粉 白菜 小松菜 生椎茸 人参 だし汁 濃口醤油 合成酒 三温糖 本みりん 食塩 ガラスープ	◇鶏肉の味噌焼き◇ 鶏もも 赤味噌 木綿豆腐 おろし生姜 食塩 片栗粉 白菜 小松菜 生椎茸 人参 人マ油 濃口醤油 三温糖 米酢 白すりごま	◇ピーフンサラダ◇ ピーフン キャベツ 人参 人マ油 濃口醤油 白すりごま	◇ピーフンサラダ◇ ピーフン キャベツ 人参 人マ油 濃口醤油 白すりごま	◇白菜のごま和え◇ 白菜 人参 サラダ油 白すりごま	◇ひじきサラダ◇ ひじき 三温糖 濃口醤油 だし汁	◇ひじきサラダ◇ ひじき 三温糖 濃口醤油 だし汁	◇キャベツとしらすの磯和え◇ キャベツ 人参 しらす干し 人マ油 濃口醤油 三温糖 きざみのり				
	◇ゆかり和え◇ キャベツ 人参 ゆかり 薄口醤油 三温糖	◇タラの煮つけ◇ マダラ 三温糖 濃口醤油 だし汁 片栗粉	◇清まし汁◇ 白菜 しめじ 濃口醤油 食塩 だし汁	◇清まし汁◇ 白菜 たまねぎ カットわかめ 濃口醤油 食塩 だし汁	◇清まし汁◇ 白菜 たまねぎ カットわかめ 濃口醤油 食塩 だし汁	◇みかん◇ みかん	◇清まし汁◇ 大根 油揚げ 濃口醤油 食塩 だし汁	◇清まし汁◇ 大根 油揚げ 濃口醤油 食塩 だし汁	◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト			◇かぶのそぼろあんかけ◇ かぶ 人参 鶏挽き肉 たまねぎ おろし生姜 サラダ油 三温糖 濃口醤油 本みりん 合成酒 片栗粉	◇りんご◇ りんご
材 料	◇味噌汁◇ ごぼう 小町塾 だし汁 白味噌 青ねぎ	◇ごぼう 小町塾 だし汁 白味噌 青ねぎ	◇みかん◇ いよかん	◇プロッコリー◇ プロッコリー 食塩	◇プロッコリー◇ プロッコリー 食塩	◇みかん◇ みかん							
	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇麦茶◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇麦茶◇			
	◇チーズクッキー◇卵不使用	◇きなこパン◇	◇きなこマカロニ◇	◇きなこマカロニ◇	◇シュガートースト◇	◇フルーツヨーグルト◇	◇フルーツヨーグルト◇	◇お餅スナック◇	◇お餅スナック◇	◇麦茶◇	◇わかめおにぎり◇		
	1月29日(金)	1月30日(土)											
給 食	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇牛乳◇	◇ハイハイン◇								
	◇野菜入りソトおせんべい◇												
	◇NEGイエローロール◇	◇ご飯◇	◇麻婆豆腐◇										
	◇シチュー◇		◇春雨の酢の物◇										
	◇サミとほうれん草ごまマヨ和え◇		◇りんご◇										
材 料	◇みかん◇												
	◇牛乳◇												
	◇NEGイエローロール◇ NEGイエローロール		◇ご飯◇ 精白米 水	◇麻婆豆腐◇ 木綿豆腐 豚挽き肉 たまねぎ 生椎茸 おろし生姜 おろしにんにく 人マ油 赤味噌 三温糖 濃口醤油 合成酒	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油	◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油
	◇シチュー◇ 豚ももスライス じやがいも(マークイン) たまねぎ		◇春雨の酢の物◇ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 濃口醤油										
	◇人参 サラダ油 バター 小麦粉(薄力粉) トマトケチャップ 食塩 キンコンソメ												
	◇サミとほうれん草ごまマヨ和え: 鶏ささみ ほうれん草 人参 マヨドレ(卵不使用) 白ねりごま 白すりごま 濃口醤油												
3時 おや つ	◇みかん◇ みかん												
	◇牛乳◇ 牛乳												
	◇りんごジュース◇												
3時 おや つ	◇人參ボテト◇												
	◇さつま芋マッシュ◇												



令和3年 野上あゆみ保育園

1月献立表(乳児食)

1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月12日(火)	
朝 お や つ ◇麦茶◇ ◇岩塚のお子様せんべい◇	◇牛乳◇ ◇しらす&わかめせんべい◇	◇牛乳◇ ◇野菜入りソースおせんべい◇	◇牛乳◇ ◇ハイハイン◇	◇牛乳◇ ◇小魚せんべい◇	◇牛乳◇ ◇岩塚のお子様せんべい◇	◇牛乳◇ ◇野菜入りソースおせんべい◇	
給 食 協力保育	◇ご飯◇ ◇カレイの香味焼き◇ ◇大根のツナサラダ◇ ◇味噌汁◇ ◇りんご◇	◇ご飯◇ ◇豚肉の柳川風◇ ◇レタスとささみの梅和え◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇	◇ご飯◇ ◇鶏肉の海苔パン粉焼◇ ◇わかめ和え◇ ◇味噌汁◇ ◇ヨーグルト◇	◇ミートスパゲティ◇ ◇れんこんのごまドレ和え◇ ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ ◇みかん◇	◇ご飯◇ ◇さわらの煮付け◇ ◇厚揚げと大根の炊いたん◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇	◇ご飯◇ ◇鶏肉の照り焼き◇ ◇ブロッコリーのごま和え◇ ◇ヨーグルト◇	
材料 お弁当	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレイの香味焼き◇ ガラスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 おろしにんにく ◇大根のツナサラダ◇ 大根 人参 ライムフレーク油漬 米酢 薄口醤油 三温糖 こま油 ◇味噌汁◇ 充填豆腐(絹) しめじ だし汁 白味噌 青ねぎ ◇りんご◇ りんご	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇豚肉の柳川風◇ 豚ももスライス たまねぎ ごぼう 人参 三温糖 薄口醤油 合成酒 だし汁 片栗粉 鶏卵 糸みづば ◇レタスとささみの梅和え◇ レタス 鶏ささみ 胡瓜 梅干し 米酢 食塩 糸かつお ◇清まし汁◇ 小町麩 カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉の海苔パン粉焼◇ 鶏もも 骨のり 食塩 ドライバン粉 サラダ油 ◇わかめ和え◇ 白菜 人参 焼きちくわ カットわかめ こま油 薄口醤油 三温糖 ◇味噌汁◇ キャベツ 油揚げ だし汁 白味噌 青ねぎ ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト ◇清まし汁◇ えのき茸 人参 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇みかん◇ みかん	◇ミートスパゲティ◇ スパゲティー おろしにんにく 豚挽き肉 たまねぎ 人参 ビーマン サラダ油 ダイストマト トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 食塩 ◇れんこんのごまドレ和え◇ れんこん 人参 三温糖 薄口醤油 だし汁 白味噌 マヨ(卵不使用) 濃口醤油 三温糖 米酢 さやいんげん ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ かぶ 大豆水煮 カーネルコーン チキンコンソメ 薄口醤油 食塩 ◇りんご◇ りんご	◇さわらの煮付け◇ サワラ おろし生姜 三温糖 薄口醤油 合成酒 片栗粉 ◇厚揚げと大根の炊いたん◇ 大根 生揚げ(厚揚) 人参 人參 水菜(きょうな) 薄口醤油 三温糖 だし汁 ◇清まし汁◇ たまねぎ 小町麩 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉の照り焼き◇ 鶏もも 薄口醤油 三温糖 合成酒 片栗粉 ◇ブロッコリーのごま和え◇ ブロッコリー 人参 白すりごま 三温糖 薄口醤油 だし汁 ◇清まし汁◇ たまねぎ 小町麩 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト	
3時 お や つ ◇牛乳◇ ◇ミニたい焼き◇	◇牛乳◇ ◇豆乳きなこもち◇	◇牛乳◇ ◇手作りリッキー◇卵不使用	◇麦茶◇ ◇七草粥◇	◇牛乳◇ ◇ボテトフライ◇	◇牛乳◇ ◇あんドーナツ◇	◇牛乳◇ ◇じゃこトースト◇	
1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	
朝 お や つ ◇牛乳◇ ◇ハイハイン◇	◇牛乳◇ ◇小魚せんべい◇	◇牛乳◇ ◇岩塚のお子様せんべい◇	◇しらす&わかめせんべい◇	◇野菜入りソースおせんべい◇	◇ハイハイン◇	◇小魚せんべい◇	
給 食 ◇鯛の漬け焼き◇ ◇春菊の納豆和え◇ ◇豚汁◇ ◇いよかん◇	◇ご飯◇ NEG黒糖ロールパン◇ 黒糖ロールパン ◇ポークピーンズ◇ ◇マカロニサラダ◇ ◇りんご◇ ◇牛乳◇	◇ご飯◇ NEG黒糖ロールパン 黒糖ロールパン ◇あったかおでん◇ ◇マカロニサラダ◇ ◇りんご◇ ◇牛乳◇	◇ご飯◇ NEG黒糖ロールパン 黒糖ロールパン ◇豚肉のねぎ炒め◇ ◇白菜の梅サラダ◇ ◇みかん◇ ◇牛乳◇	◇わかめうどん◇ うどん 鶏もも小間 カットわかめ 小松菜 人参 だし汁 薄口醤油 本みりん 食塩 ◇清まし汁◇ 白菜 人参 焼きちくわ 生揚げ(厚揚) うずら卵水煮 鶏もも 薄口醤油 本みりん 合成酒 サラダ油 だし汁	◇ご飯◇ NEG黒糖ロールパン 黒糖ロールパン ◇わらび餅◇ ◇鶏天◇ ◇パナナ◇ ◇牛乳◇	◇ピラフ◇ カレーの磯辺焼き◇ ホウレン草の白和え◇ 清まし汁◇ りんご◇	
材料 ◇鮭の漬け焼き◇ ◇春菊の納豆和え◇ ◇豚汁◇ ◇いよかん◇	◇ご飯◇ NEG黒糖ロールパン◇ 黒糖ロールパン ◇ポークピーンズ◇ ◇マカロニサラダ◇ ◇りんご◇ ◇牛乳◇	◇ご飯◇ NEG黒糖ロールパン NEG黒糖ロールパン ◇あったかおでん◇ 白瀬(糸こんにゃく) 人参 じゅうまいも(メークイン) 大豆水煮 サラダ油 おろし生姜 おろしにんにく チキンコンソメ トマトケチャップ 食塩 水	◇ご飯◇ NEG黒糖ロールパン NEG黒糖ロールパン ◇あったかおでん◇ 白瀬(糸こんにゃく) 人参 じゅうまいも(メークイン) 大豆水煮 サラダ油 おろし生姜 おろしにんにく チキンコンソメ トマトケチャップ 食塩 だし汁	◇わかめうどん◇ うどん 鶏もも小間 カットわかめ 小松菜 人参 だし汁 薄口醤油 本みりん 食塩 ◇鶏天◇ 鶏ささみ 薄口醤油 本みりん 小麦粉(薄力粉) 水 サラダ油 ◇パナナ◇ パナナ	◇ご飯◇ NEG黒糖ロールパン NEG黒糖ロールパン ◇カレーの磯辺焼き◇ カレーの磯辺焼き ホウレン草の白和え◇ 木綿豆腐 白ねりごま 三温糖 食塩 薄口醤油 本みりん 小麦粉(薄力粉) 水 サラダ油 ◇パナナ◇ パナナ	◇ピラフ◇ 精白米 サラダ油 だし汁 鶏挽き肉 たまねぎ 人参 ビーマン カーネルコーン チキンコンソメ 薄口醤油 食塩 ◇ほうれん草の白和え◇ 木綿豆腐 白ねりごま 三温糖 食塩 薄口醤油 本みりん 小麦粉(薄力粉) 水 サラダ油 ◇ほうれん草の白和え◇ 木綿豆腐 白ねりごま 三温糖 食塩 薄口醤油 本みりん 小麦粉(薄力粉) 水 サラダ油 ◇清まし汁◇ キャベツ しめじ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇りんご◇ りんご	◇ピラフ◇ 精白米 サラダ油 だし汁 鶏挽き肉 たまねぎ 人参 ビーマン カーネルコーン チキンコンソメ 薄口醤油 食塩 ◇プロッコリーのサラダ◇ プロッコリー カリフラワー 人参 米酢 薄口醤油 三温糖 こま油 ◇玉子スープ◇ 鶏卵 カットわかめ 薄口醤油 食塩 水 片栗粉 ◇玉子スープ◇ 鶏卵 カットわかめ 薄口醤油 食塩 水 片栗粉 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト
3時 お や つ ◇牛乳◇ ◇ごぼうのココアクキ◇卵不使用	◇麦茶◇ ◇おかかおにぎり◇	◇牛乳◇ ◇スイートポテト◇ ◇クラッカー◇	◇牛乳◇ ◇どら焼き◇	◇牛乳◇ ◇りんごクリームサンド◇	◇牛乳◇ ◇もっちりチーズ◇	◇牛乳◇ ◇お好み焼き◇	

1月21日(木)		1月22日(金)		1月23日(土)		1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)	
朝おやつ 給食	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△ハイハイン△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△
	△岩塚のお子様せんべい△	△しらす&わかめせんべい△	△野菜入りソトおせんべい△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△	△	△	△	△	△	△
	△豚肉の生姜焼き△	△ちゃんこ鍋風△	△鶏肉の味噌焼き△	△さわらの竜田揚げ△	△ひじきサラダ△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△ゆかり和え△	△ちくわ天△	△ビーフンサラダ△	△白菜のごま和え△	△みかん△	△	△	△	△	△	△	△	△
材料	△味噌汁△	△ブロッコリー△	△清まし汁△	△清まし汁△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△いよかん△	△みかん△	△りんご△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△	△	△	△	△	△	△
	精白米 水	精白米 水	精白米 水	精白米 水	精白米 豚ももスライス たまねぎ ほうれん草 さわら さわらの竜田揚げ△ ひじき みかん△	精白米 豚ももスライス たまねぎ ほうれん草 さわら さわらの竜田揚げ△ ひじき みかん△	△	△	△	△	△	△	△
	△豚肉の生姜焼き△ 豚ももスライス たまねぎ おろし生姜 濃口醤油 三温糖 本みりん 合成酒 サラダ油	△ちゃんこ鍋風△ 鶏挽き肉 たまねぎ 木綿豆腐 おろし生姜 食塩 片栗粉 白菜 小松菜 生椎茸 人参 だし汁 薄口醤油 合成酒 三温糖 本みりん 食塩 ガラスープ	△鶏肉の味噌焼き△ 鶏挽き肉 たまねぎ 赤味噌 濃口醤油 三温糖 合成酒	△	△	△	△	△	△	△	△	△	
3時おやつ	△ゆかり和え△ キャベツ 人参 焼きちくわ ゆかり 薄口醤油 三温糖	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△味噌汁△ ごぼう 小町麩 だし汁 白味噌 青ねぎ	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△いよかん△ いよかん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
1月29日(金)		1月30日(土)		1月31日(日)		1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)	
朝おやつ 給食	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△麦茶△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△麦茶△	△
	△チーズクッキー△卵不使用	△きなこ揚げパン△	△	△今川焼き△か stata △	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
材料	△NEGイエローロール△ NEGイエローロール	△ご飯△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△ピーフシチュー△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△サミとほうれん草ごま味和え△	△麻婆豆腐△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△みかん△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△牛乳△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
3時おやつ	△NEGイエローロール△ NEGイエローロール	△ご飯△	△精白米 水	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△ピーフシチュー△ 牛ももスライス じゃがいも(メークイン) たまねぎ 人参 サラダ油 バター 小麦粉(薄力粉) トマトケチャップ 食塩 チキンコンソメ	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△サミとほうれん草ごま味和え△ 鶏ささみ ほうれん草 人参 マヨドレ(卵不使用) 白ねりごま 白すりごま 薄口醤油	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△みかん△ みかん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	△牛乳△ 牛乳	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
△りんごジュース△		△牛乳△		△		△		△		△		△	
△米粉さつまいもドーナツ△		△		△		△		△		△		△	



プロッコリー カリフラワー ごぼう 大根

さつまいも 春菊 水菜 白菜 れんこん

みかん いよかん

お誕生日会・・・29日



令和3年 野上あゆみ保育園

1月献立表(幼児食)

1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月12日(火)	
給食 協力保育	◇ご飯◇ ◇カレイの香味焼き◇ ◇大根のツナサラダ◇ ◇味噌汁◇ ◇りんご◇	◇ご飯◇ ◇豚肉の柳川風◇ ◇レタスとささみの梅和え◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇	◇ご飯◇ ◇鶏肉の海苔パン粉焼◇ ◇わかめ和え◇ ◇味噌汁◇ ◇ヨーグルト◇	◇ミートスパゲティ◇ ◇れんこんのごまドレ和え◇ ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ ◇みかん◇	◇ご飯◇ ◇さわらの煮付け◇ ◇厚揚げと大根の炊いたん◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇	◇ご飯◇ ◇鶏肉の照り焼き◇ ◇プロッコリーのごま和え◇ ◇清まし汁◇ ◇ヨーグルト◇	
材料 お弁当	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレイの香味焼き◇ ガラスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 おろしにんにく ◇大根のツナサラダ◇ 大根 人参 ライツナフレーク油漬 米酢 薄口醤油 三温糖 こま油 ◇味噌汁◇ 充填豆腐(綿) しめじ だし汁 白味噌 青ねぎ ◇りんご◇ りんご	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇豚肉の柳川風◇ 豚ももスライス たまねぎ ごぼう 人参 三温糖 薄口醤油 合成酒 だし汁 片栗粉 鶏卵 糸みつば ◇レタスとささみの梅和え◇ レタス 鶏ささみ 胡瓜 梅干し 米酢 三温糖 食塩 糸かつお ◇清まし汁◇ 小町麸 カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇バナナ◇ バナナ	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉の海苔パン粉焼◇ 鶏もも 青のり 食塩 ドライパン粉 サラダ油 ダイストマト トマトケチャップ ウスターーズ チキンコンソメ 食塩 ◇わかめ和え◇ 白菜 人参 焼きちくわ カットわかめ ごま油 薄口醤油 三温糖 ◇味噌汁◇ キャベツ 油揚げ だし汁 白味噌 青ねぎ ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト	◇ミートスパゲティ◇ スパゲティー おろしにんにく 豚挽き肉 たまねぎ 人参 ビーマン サラダ油 ダイストマト トマトケチャップ ウスターーズ チキンコンソメ 食塩 ◇れんこんのごまドレ和え◇ れんこん 人参 三温糖 濃口醤油 だし汁 白すりごま マヨドレ(卵不使用) 濃口醤油 三温糖 米酢 さやいんげん ◇かぶとお豆のほくほくスープ◇ かぶ 大豆水煮 カーネルコーン チキンコンソメ 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇みかん◇ みかん	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇さわらの煮付け◇ サワラ おろし生姜 三温糖 濃口醤油 合成酒 片栗粉 ◇厚揚げと大根の炊いたん◇ 大根 生揚げ(厚揚) 人参 水菜(きょうな) 薄口醤油 三温糖 だし汁 ◇清まし汁◇ えのき茸 人参 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト	◇鶏肉の照り焼き◇ 鶏もも 薄口醤油 三温糖 合成酒 片栗粉 ◇プロッコリーのごま和え◇ プロッコリー 人参 白すりごま 三温糖 濃口醤油 だし汁 ◇清まし汁◇ たまねぎ 小町麸 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト	
3時 おやつ	◇牛乳◇ ◇ミニたい焼き◇	◇牛乳◇ ◇豆乳きなこもち◇	◇牛乳◇ ◇手作りクリッキー◇卵不使用	◇麦茶◇ ◇七草粥◇	◇牛乳◇ ◇ボテトフライ◇	◇牛乳◇ ◇あんドーナツ◇	
	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)
給食	◇ご飯◇ ◇鮭の漬け焼き◇ ◇春菊の納豆和え◇ ◇豚汁◇ ◇いよかん◇	◇NEG黒糖ロールパン◇ ◇ポークビーンズ◇ ◇マカロニサラダ◇ ◇りんご◇ ◇牛乳◇	◇ご飯◇ ◇あったかおでん◇ ◇キャベツの塩昆布和え◇ ◇みかん◇	◇ご飯◇ ◇豚肉のねぎ炒め◇ ◇白菜の梅サラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇	◇わかめうどん◇ ◇鶏天◇ ◇ほうれん草の白和え◇ ◇清まし汁◇ ◇バナナ◇	◇ご飯◇ ◇カレイの磯辺焼き◇ ◇ほうれん草の白和え◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇	◇ピラフ◇ ◇プロッコリーサラダ◇ ◇王子スープ◇ ◇ヨーグルト◇
材料	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鮭の漬け焼き◇ トラウサーモン 薄口醤油 本みりん 合成酒 ◇春菊の納豆和え◇ 菊菜 人参 納豆 薄口醤油 ◇豚汁◇ 大根 人参 さつまいも 油揚げ 豚ももスライス だし汁 白味噌 青ねぎ ◇いよかん◇ いよかん	◇NEG黒糖ロールパン◇ 黒糖ロールパン ◇ポークビーンズ◇ 豚ももスライス たまねぎ 人参 じゃがいも(メークイン) 大豆水煮 サラダ油 おろし生姜 おろしにんにく チキンコンソメ トマトケチャップ 食塩 水 ◇マカロニサラダ◇ マカロニ プロッコリー 人参 カーネルコーン マヨドレ(卵不使用) 食塩 ◇りんご◇ りんご ◇牛乳◇ 牛乳	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇あったかおでん◇ 白滷(糸こんにゃく) 大根 人参 焼きちくわ 生揚げ(厚揚) うずら卵水煮 鶏もも 薄口醤油 本みりん 合成酒 だし汁 ◇キャベツの塩昆布和え◇ キャベツ もやし 人参 塩昆布 薄口醤油 三温糖 糸かつお ◇みかん◇ みかん	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇豚肉のねぎ炒め◇ 豚ももスライス たまねぎ 長葱 青ねぎ おろし生姜 おろしにんにく 濃口醤油 三温糖 本みりん 食塩 ◇鶏天◇ 鶏ささみ 薄口醤油 本みりん 小麦粉(薄力粉) 水 サラダ油 ◇バナナ◇ バナナ	◇わかめうどん◇ うどん 鶏もも小間 カットわかめ 小松菜 人参 だし汁 長葱 薄口醤油 本みりん 食塩 ◇鶏天◇ 鶏ささみ 薄口醤油 本みりん 小麦粉(薄力粉) 水 サラダ油 ◇バナナ◇ バナナ	◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレイの磯辺焼き◇ ガラスカレイ 薄口醤油 本みりん 合成酒 青のり ◇ほうれん草の白和え◇ 木綿豆腐 白ねりごま 三温糖 食塩 薄口醤油 青のり ◇ほうれん草の白和え◇ 白ねりごま 三温糖 食塩 薄口醤油 三温糖 ◇清まし汁◇ つきこんにやく(黒) 薄口醤油 三温糖 ◇りんご◇ りんご	◇ピラフ◇ 精白米 サラダ油 だし汁 鶏挽き肉 たまねぎ 人参 ビーマン カーネルコーン チキンコンソメ 薄口醤油 食塩 ◇プロッコリーサラダ◇ プロッコリー ^{カリフラワー} 人参 米酢 薄口醤油 三温糖 こま油 ◇王子スープ◇ 鶏卵 カットわかめ 薄口醤油 食塩 水 片栗粉 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト
3時 おやつ	◇牛乳◇ ◇ごぼうのココアクッキー◇卵不使用	◇麦茶◇ ◇おかかおにぎり◇	◇牛乳◇ ◇スイートポテト◇ ◇グラッカーチーズ◇	◇牛乳◇ ◇どら焼き◇	◇牛乳◇ ◇りんごクリームサンド◇	◇牛乳◇ ◇もっちりチーズ◇	◇牛乳◇ ◇お好み焼き◇

1月21日(木)		1月22日(金)		1月23日(土)		1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		
給食	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△ほうれん草と豚肉のカレー△	△ご飯△	△ご飯△	△ご飯△	△醤油ラーメン△		
	△豚肉の生姜焼き△	△ちゃんこ鍋風△	△鶏肉の味噌焼き△	△さわらの竜田揚げ△	△ひじきサラダ△	△鮭の西京焼き△	△かぶのそぼろあんかけ△							
	△ゆかり和え△	△ちくわ天△	△ビーフンサラダ△	△白菜のごま和え△	△みかん△	△キャベツとしらすの磯和え△	△りんご△							
	△味噌汁△	△ブロッコリー△	△清まし汁△	△清まし汁△		△清まし汁△								
	△いよかん△	△みかん△	△りんご△	△バナナ△		△ヨーグルト△								
材料	△ご飯△ 精白米 水	△ご飯△ 精白米 水	△ご飯△ 精白米 水	△ご飯△ 精白米 水	△ほうれん草と豚肉のカレー△	△ご飯△ 精白米 水	△醤油ラーメン△							
	△豚肉の生姜焼き△ 豚ももスライス たまねぎ おろし生姜 薄口醤油 三温糖 本みりん 合成酒 サラダ油	△ちゃんこ鍋風△ 鶏挽き肉 たまねぎ 赤味噌 不絞豆腐 おろし生姜 食塩 片栗粉 白菜 小松菜 生椎茸 人参 だし汁 薄口醤油 合成酒 三温糖 本みりん 食塩 ガラスープ	△鶏肉の味噌焼き△ 鶏もも 赤味噌 不絞豆腐 おろし生姜 食塩 片栗粉 白菜 小松菜 生椎茸 人参 だし汁 薄口醤油 合成酒 三温糖 本みりん 食塩 ガラスープ	△さわらの竜田揚げ△ サワラ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 片栗粉 サラダ油	△ビーフンサラダ△ ビーフン キャベツ 人参 人參 こま油 薄口醤油 三温糖 米酢 白ナリごま	△白菜のごま和え△ 白菜 人参 サラダ油 白ナリごま 三温糖 薄口醤油 だし汁	△ひじきサラダ△ ひじき 三温糖 薄口醤油 だし汁	△キャベツとしらすの磯和え△ キャベツ 人参 じらす干し こま油 薄口醤油 三温糖 さざみのり	△かぶのそぼろあんかけ△ かぶ 人参 鶏挽き肉 たまねぎ おろし生姜 サラダ油 三温糖 薄口醤油 薄口醤油 本みりん 合成酒 片栗粉	△清まし汁△	△大根 油揚げ 薄口醤油 食塩 だし汁	△りんご△ りんご		
	△ゆかり和え△ キャベツ 人参 焼きちくわ ゆかり 薄口醤油 三温糖	△ちくわ天△ 焼きちくわ 小麦粉(薄力粉) 水 サラダ油	△清まし汁△ 白菜 しめじ 薄口醤油 食塩 だし汁	△清まし汁△ たまねぎ カットわかめ 薄口醤油 食塩 だし汁	△みかん△ みかん	△バナナ△ バナナ								
	△味噌汁△ ごぼう 小町葱 だし汁 白味噌 青ねぎ	△プロッコリー△ プロッコリー 食塩	△りんご△ りんご											
	△いよかん△ いよかん	△プロッコリー△ プロッコリー 食塩	△みかん△ みかん											
3時 おやつ	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△牛乳△	△麦茶△	△牛乳△	△麦茶△							
	△チーズクッキー△卵不使用	△きなこ揚げパン△	△今川焼き△カスター△	△シュガートースト△	△フルーツヨーグルト△	△れんこんチップス△	△昆布おにぎり△							
(月29日(金))		(月30日(土))		<p style="text-align: center;"><今月使用の旬の食材></p> <p style="text-align: center;">プロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 さつまいも 春菊 水菜 白菜 れんこん みかん いよかん</p> <p style="text-align: center;">お誕生日会・・・29日</p> <p style="text-align: center;">※仕入れの都合により献立が変更になる場合がございます。</p>										
給食	△NEGイエローロール△	△ご飯△	△麻婆豆腐△	△春雨の酢の物△										
	△ビーフシチュー△	△麻婆豆腐△	△春雨の酢の物△	△りんご△										
	△サミとほうれん草ごま和え△													
	△みかん△													
	△牛乳△													
材料	△NEGイエローロール△ NEGイエローロール	△ご飯△ 精白米 水	△麻婆豆腐△ 木綿豆腐 豚挽き肉 たまねぎ 生椎茸 おろし生姜 おろしにんにく こま油 赤味噌 三温糖 薄口醤油 合成酒 カラスープ 片栗粉 青ねぎ	△春雨の酢の物△ 春雨 人参 胡瓜 米酢 三温糖 薄口醤油	△りんご△ りんご									
	△ビーフシチュー△ 牛ももスライス じゃがいも(マークイン) たまねぎ 人参 サラダ油 バター 小麦粉(薄力粉) トマトケチャップ 食塩 チキンコンソメ													
	△サミとほうれん草ごま和え△ 鶏ささみ ほうれん草 人参 マヨドレ(卵不使用) 白ねりごま 白すりごま 薄口醤油													
	△みかん△ みかん													
	△牛乳△ 牛乳													
3時 おやつ	△りんごジュース△	△牛乳△												
	△米粉さつまいもドーナツ△	△バームクーヘン△												

L E O C