

令和3年1月 献立表

つるまる保育園

| 日曜 | 副食名 | 食品名 | 間食名 | 食品名 | 未満児間食 |
|-----|---|---|-----------------------|------------------------------------|------------------------|
| 4月 | イタリアンスープ 海苔佃煮 | ベーコン 玉葱 人参 ジャガ芋 しめじ トマト カット マト コンソメ パゼリ 粉チーズ 海苔佃煮 | ミルク 石垣蒸しパン | ミックス粉 さつま芋 | チーズ いりこ 英字ビスケット |
| 5火 | 親子もどき 金平蒟蒻 | 鶏肉 人参 玉葱 干し椎茸 蒲鉾 卵 葱 砂糖 醤油 金平蒟蒻 人参 胡麻 | ミルク マカロニあべかわ | マカロニ 黄粉 黒砂糖 | チーズ パナナ ミニハート |
| 6水 | 栄養揚げ トマト 野菜のピーナツ和え | すり身 人参 玉葱 絞り豆腐 ピーマン ひじき 蓮根 卵 片栗粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 サリナス 法蓮草 ピーナツ粉 トマト | ミルク 菓子 果物 | りんご ホームパイ | チーズ トマト メープルかりんとう |
| 7木 | 七草汁 納豆 フルーツ | 鶏肉 白菜 かぶ 大根 人参 里芋 干し椎茸 豆腐 しめじ 油揚げ 葱 醤油 納豆 | ミルク フレンチトースト | 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン | チーズ りんご 鈴カステラ |
| 8金 | 豚肉の生姜焼き バラエティサラダ | 豚肉 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン カニ棒 竹輪 胡 麻 マヨネーズ | ミルク クラッカーサンド | クラッカー ジャム クリームチーズ | チーズ 胡瓜 ミニわかめちゃん |
| 9土 | ラーメン | ラーメン麺 焼き豚 蒲鉾 小葱 | | | 菓子 |
| 12火 | 初春ランチ(混ぜご飯 /鶏肉の照り焼き/吹雪 和え/すまし汁/フルー ツ/ヤクルト) | 白米 五色のはなむすび 鶏肉 砂糖 醤油 みりん 法蓮草 人参 胡瓜 サリナス 卵 砂糖 醤油 トマト 素麺 花ふ 小葱 みかん ヤクルト | ミルク どら焼き | ミックス粉 マーガリン 卵 砂糖 あんこ | チーズ 胡瓜 ミニボンえびせん |
| 13水 | 五目煮 ウインナー | 牛肉 厚揚げ 人参 牛蒡 インゲン 野菜昆布 蒟蒻 竹輪 筍 干し椎茸 蓮根 砂糖 醤油 ウインナー | ミルク チーズ カントリークッキー | 小麦粉 卵 マーガリン コーンフレーク 砂糖 チーズ | チーズ パナナ バームクーヘン |
| 14木 | 魚のフライ 伴三糸 トマト | 魚 酒 塩 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ マヨネーズ 春雨 人参 胡瓜 卵 ハム 胡麻 砂糖 酢 トマト | ミルク 果物 菓子 | バナナ カントリーマアム | チーズ いりこ 胚芽クッキー |
| 15金 | オムレツ スパゲティサラダ | ツナ 玉葱 人参 しめじ ジャガ芋 卵 ケチャップ スパゲティ 胡瓜 人参 キャベツ ハム マヨネーズ | ミルク ざっくりヨーグルト | ヨーグルト シスコーン 砂糖 | チーズ トマト プチスティック |
| 16土 | きつねうどん | うどん乾麺 油揚げ 蒲鉾 小葱 | | | 菓子 |
| 18月 | ポークカレー ヨーグルトサラダ フルーツ | 豚肉 人参 玉葱 ジャガ芋 しめじ 南瓜 カレールー キャベツ 人参 レタス 胡瓜 ヨーグルト マヨネーズ バナナ | ミルク じゃこマヨトースト | サンド食パン じゃこ 青 のり マヨネーズ | チーズ トマト えびせん |
| 19火 | チキン南蛮 野菜の胡麻和え | 鶏肉 片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 卵 玉葱 マヨネーズ キャベツ 人参 胡瓜 法蓮草 サリナス 胡麻 砂糖 醤油 | ミルク 果物 菓子 | みかん マリービスケット | チーズ いりこ バタークッキー |
| 20水 | 炒り豆腐 ししゃも | 鶏挽肉 玉葱 人参 干し椎茸 きくらげ なら 蒲鉾 絞り豆腐 卵 キャベツ 味噌 砂糖 ししゃも | ミルク おかずパン チーズ | ミックス粉 魚肉ソーセー ジ コーン マーガリン チーズ | チーズ パナナ ペビードーナツ |
| 21木 | 魚の味噌マヨ焼き わかめの酢の物 | 魚 マヨネーズ 味噌 トマト キャベツ 人参 胡瓜 わかめ じゃこ 胡麻 酢 砂糖 | ミルク フルーツヨーグルト | ヨーグルト 砂糖 バナナ 黄桃缶 パイン缶 みかん 缶 | チーズ りんご 木葉せんべい |
| 22金 | 焼きビーフン ブロッコリー 昆布佃煮 | 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 干し椎茸 サリナス ピー マン 蒲鉾 ビーフン ガラスープ ブロッコリー 昆布佃煮 | ミルク 焼き芋 いりこ | さつま芋 いりこ | チーズ トマト ココナツクリームサンド |
| 23土 | チャンポン | 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 サリナス ピーマ ン 中華あじ | | | 菓子 |
| 25月 | つみれ汁 味付け海苔 フルーツ | すりみ 生姜 卵 大根 人参 里芋 玉葱 しめじ 白菜 豆腐 葱 味噌 味付け海苔 りんご | ミルク アップルトースト | サンド食パン グラニュー 糖 りんご マーガリン | チーズ トマト やおやさんカステラ |
| 26火 | 豚肉の南部揚げ わいわいサラダ トマト | 豚肉 生姜 醤油 酒 卵 黒ごま 片栗粉 キャベツ レタス 人参 胡瓜 わかめ じゃこ ごま油 トマト | ミルク 果物 菓子 | バナナ ミニサラダ | チーズ いりこ ベジタブルせんべい |
| 27水 | 魚の煮付け 切り干し大根の煮物 | 魚 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん 切り干し大根 人参 干し椎茸 小松菜 油揚げ | ミルク チーズ ヨーグルトパンケーキ | ミックス粉 マーガリン 砂糖 ヨーグルト ジャム | チーズ りんご ミニボン小魚 |
| 28木 | タンダーチキン ポテトサラダ トマト | 鶏肉 にんにく 塩 ヨーグルト カレー粉 ジャガ芋 人参 胡瓜 ハム 卵 マヨネーズ トマト | ミルク じゃこおにぎり | 白米 炊き込みわかめ ごま じゃこ | チーズ パナナ アニマルビスケット |
| 29金 | すき焼き風煮 野菜の梅肉和え | 牛肉 人参 玉葱 白菜 糸蒟蒻 焼き豆腐 しめじ 葱 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 梅肉 | ミルク いりこ 大学芋 | さつま芋 黒砂糖 黒ご ま | チーズ トマト ウエハース |
| 30土 | 肉うどん | うどん乾麺 鶏肉 蒲鉾 小葱 | | | 菓子 |

明けましておめでとうございます。年末年始に一日のリズムが崩れやすい時期ですね。まだまだ寒い日が続きます。生活リズムを整えて食事もしっかり取りましょう。

タンパク質(肉・魚・牛乳・卵・大豆等)、ビタミンA(チーズ・レバー・人参・南瓜・法蓮草等)、ビタミンC(みかん・いちご・小松菜・ブロッコリー等)などを取り入れて病気に負けない身体をつくりましょう。