

★ 1月 ひよこ・かえで 献立表 ★

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
休園日 	休園日 	休園日 	■ごはん 米 ■たららの煮付け しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏肉と大根の炒め煮 とりこ だいこん にんじん さやいんげん ごま油 削りぶし さとう ■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■花かつお みそしる とうふ はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 キャノーラ油 さやべつ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■白ごま みそ汁 ごま油 はくさい 濃口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし 	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお ■キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお	■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■コールスローサラダ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ	■鶏のすき焼き風丼 米 とりこ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	成人の日 	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■みそしる だいこん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ポークチャップ ぶたにく たまねぎ しめじ ケチャップ さとう しお ■キャノーラ油 春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう ■スープ はくさい にんじん ブイヨン しお	■じゃーじゃーうどん うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 白ねぎ キャノーラ油 さとう みそ 濃口しょうゆ かつおぶし きゅうり ■もやし中華和え もやし中華和え にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう		
10時				■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶		■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶
3時				■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■お茶 ほうじ茶	■きなこクッキー きなこ きな粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶		■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶

	16 金	17 土	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
	■チキンカレー 米 とりこ じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりこ 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 きぬぎや きぬぎや さとう ■みそしる あぶらあげ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりこ 濃口しょうゆ さとう しょうが かたくり粉 削りぶし しお さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■ほうれん草ともやしのかえもの ほうれん草 ともやし ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 きぬぎや きぬぎや さとう ■みそしる はくさい カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりこ カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう ■切干大根の煮物 切干だいこん にんじん きぬぎや 濃口しょうゆ さとう ■みそしる はくさい カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん キャノーラ油 ブイヨン ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりこ 濃口しょうゆ さとう ■インゲンのごま和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる だいこん えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ きやべつ にんじん だいこん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし しお ■キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ きぬぎや 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ はくさい かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし しお ■キャノーラ油 ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる はくさい えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりこ しめじ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう ■キャノーラ油 ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ナシゴレン風 米 鶏ひき肉 たまねぎ 黄ピーマン にんじん さとう 濃口しょうゆ ケチャップ ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■小松菜の和え物 小松菜 ごま油 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	
10時	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶
3時	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶缶 マーガリン さとう しお ■牛乳 牛乳	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶