



1月予定献立



今月の献立にはくじらとうちゅう組のリクエストメニューが入っています！
(☆印がついているもの)

2021年1月
風の子保育園

| 日 | 曜日 | 午前のおやつ | 主食 | おかず | 主な材料 | 午後のおやつ | |
|----|----|------------|-----|---|---|---|--|
| 4 | | | | 4日 納品業者が休みの為、お弁当の用意をお願いします。 | | | |
| 18 | 月 | 干し芋 | ごはん | 豚肉の味噌焼き なめ茸和え 大豆と刻み昆布の煮物 ☆ワカメスープ | 豚肉 小松菜 もやし なめ茸 大豆 刻み昆布 にんじん 油揚げ 糸こんにゃく ＜ワカメ ネギ 春雨 ゴマ＞ | ☆みたらし団子(上新粉) 煮干し ブロッコリー(18日のみ) | |
| 19 | 火 | じゃが芋 | ごはん | ☆鮭の塩焼き れんこんきんぴら 大根サラダ ☆味噌汁 | 鮭 れんこん さつま揚げ 糸こんにゃく ゴマ 大根 にんじん 水菜 ツナ 卵不使用マヨネーズ ＜なめこ 豆腐 ネギ＞ | きつねうどん(うどん 油揚げ ネギ) 小松菜のお浸し | |
| 20 | 水 | 豆乳 ドリンク | 菜めし | ☆鶏のから揚げ ほうれん草のゴマ和え 切干大根と里芋のうま煮 味噌汁 | 鶏肉 片栗粉 ほうれん草 もやし ゴマ 切干大根 里芋 にんじん 油揚げ ＜かぶ 玉ねぎ＞ | たまはむごはん(米 卵 ハム ネギ) 白菜の煮浸し 昆布 | |
| 21 | 木 | さつま芋 | ごはん | 噛むかむハンバーグ 粉ふき芋 白菜のサラダ ☆味噌汁 | 牛豚合びき肉 玉ねぎ れんこん ごぼう 卵不使用マヨネーズ パン粉 じゃが芋 青海苔 白菜 きゅうり にんじん ハム ＜豆腐 ネギ 油揚げ＞ | 7日七草がゆ(米 七草) 田作り (いわし ゴマ) 21日里芋ごはん(米 豚肉 里芋 にんじん) キャベツの即席漬け 昆布 | |
| 22 | 金 | 豆乳 ドリンク | ごはん | ☆豚カツ おかか和え れんこんとひじきの煮物 ☆味噌汁 | 豚肉 小麦粉 パン粉 キャベツ ブロッコリー 鰹節 れんこん ひじき にんじん 油揚げ 糸こんにゃく ＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞ | ☆大学芋(さつま芋 ゴマ) ほうれん草の煮浸し 煮干し | |
| 25 | 月 | じゃが芋 | ごはん | サバの味噌煮 ☆きゅうりの梅和え 豚肉と白菜の煮物 野菜わん | サバ きゅうり 梅干し 鰹節 豚肉 白菜 にんじん ネギ しめじ ＜えのき ほうれん草＞ | 昆布ごはん(米 刻み昆布 鶏 ひき肉 にんじん) 大根の甘酢漬け 煮干し | |
| 26 | 火 | 豆乳 ドリンク | ごはん | ☆鶏肉のバーベキュー焼き 青海苔炒め ☆ポテトサラダ 味噌汁 | 鶏肉 ピーマン 竹輪 青海苔 じゃが芋 にんじん きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ ＜大根 ネギ 小松菜 豆腐＞ | 揚げ餅(餅) 白菜の煮浸し 煮干し | |
| 27 | 水 | 干し芋 | ごはん | ☆揚げ餃子 豆苗炒め ワカメと春雨の酢の物 味噌汁 | 豚ひき肉 キャベツ ニラ 餃子の皮 豆苗 もやし ベーコン ワカメ 春雨 にんじん きゅうり ＜玉ねぎ ワカメ＞ | 鶏ごぼうごはん(米 鶏肉 ご ぼう にんじん) 小松菜の煮浸し 昆布 | |
| 28 | 木 | 豆乳 ドリンク | 菜めし | タラの包み焼き かぶの甘酢漬け じゃが芋炒め ☆小江戸汁 | タラ ほうれん草 にんじん 卵不使用マヨネーズ かぶ じゃが芋 玉ねぎ ベーコン ＜豚肉 さつま芋 大根 にんじん しめじ ネギ 糸こんにゃく＞ | ☆焼きまんじゅう(小麦粉 イースト) キャベツの煮浸し するめ | |
| 29 | 金 | さつま芋 | ごはん | ☆手羽元と大根の煮物 ごぼうとにんじんのゴマ煮 ☆納豆和え 味噌汁 | 鶏手羽元 大根 ごぼう にんじん ゴマ 納豆 白菜 小松菜 ＜キャベツ 玉ねぎ＞ | ☆ひまわりパイ(かぼちゃ 餃 子の皮) ブロッコリー 煮干し | |

麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

7日(木):七草
おやつに七草粥と
田作りを食べます。



20日 誕生会メニュー

- さつま芋ごはん (米 さつま芋 ゴマ)
- チューリップから揚げ (鶏肉 片栗粉)
- 巾着煮 (豆腐 鶏ひき肉 にんじん 油揚げ)
- ウインナーと野菜のオープン焼き (ウインナー ブロッコリー しめじ)
- 水菜のサラダ (水菜 ほうれん草 きゅうり ベーコン コーン にんじん 卵不使用マヨネーズ)
- みかん りんご
- おやつ 飾りごはん(米 ハム にんじん 海苔) 昆布



12日(火)鏡開き : おやつに揚げ餅を食べます。

26日(火)クッキング くじら組が味噌汁を作ります。

14日(木)

こあら・くじら組は遠足の日になりますので、
お弁当の用意をお願いします。