

令和3年

1月の献立表

いずみ認定こども園

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
献立					休園	休園
材料						
おやつ						
日	4	5	6	7	8(餅つき)	9
献立	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	田作り 黒豆 紅白なます 豆腐のすまし汁 フルーツ	チキンカツ 野菜ソテー 南瓜のみそ汁 フルーツ	七草がゆ 玉子焼き さばの半身干し ちくわの酢の物 フルーツ	雑煮 あじのみりん漬け 白菜のごま和え フルーツ	ししゃもフライ 野菜ソテー じゃが芋のみそ汁 フルーツ
材料	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 茄子 コーン グリーンピース しめじ きゃべつ 胡瓜 ハム マカロニ フルーツ	ごまめ 黒豆 大根 人参 ごま 絹ごし豆腐 わかめ ちくわ 青ねぎ フルーツ チーズ	鶏肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン 南瓜 えのき 青ねぎ 油揚げ フルーツ	ナズナ 大根 水菜 人参 白菜 小松菜 大根菜 卵 さば ちくわ きゃべつ 胡瓜 わかめ ごま フルーツ	大根 金時人参 もち しいたけ 大根菜 かまぼこ 青ねぎ あじ 白菜 ごま フルーツ 豆菓子	ししゃも あおさ きゃべつ 人参 もやし 玉ねぎ じゃが芋 油揚げ 青ねぎ フルーツ
おやつ	ミルク お菓子	ミルク チーズ お菓子	ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク 豆 お菓子	
日	11	12	13	14(とんど)	15	16
献立	成人の日	さわらフライ ごぼうサラダ 青菜のみそ汁 フルーツ	そばろ井 白和え フルーツ	赤魚のみぞれ煮 小松菜のごま和え にゅう麺 フルーツ	親子丼 しらすの酢の物 フルーツ	パン 牛乳
材料		さわら ごぼう 胡瓜 きゃべつ 人参 ごま 青菜 えのき 油揚げ 青ねぎ フルーツ	ひき肉 インゲン 卵 絹ごし豆腐 しいたけ こんにゃく 人参 ほうれん草 ごま フルーツ	赤魚 大根 小松菜 コーン 人参 ごま そうめん 油揚げ 南瓜 青ねぎ フルーツ 小豆 もち	鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 椎茸 ちくわ 卵 しらす きゃべつ 胡瓜 わかめ ごま フルーツ 小魚	パン ジャム 卵 ハム シーチキン 牛乳
おやつ		ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク ぜんざい	ミルク 小魚 お菓子	
日	18	19	20	21(誕生会)	22	23
献立	塩さば おから 白菜のみそ汁 フルーツ	お好み焼き 肉団子 大根のみそ汁 フルーツ	冬野菜カレー 玉子サラダ フルーツ	お子様ランチ わかめスープ	ししゃも 芋ご飯 ひじき大豆煮 小松菜のみそ汁 フルーツ	冬野菜の煮物 鮭ご飯
材料	鯖 おから しいたけ 大根 人参 青ねぎ こんにゃく ちくわ 白菜 えのき 油揚げ フルーツ	ひき肉 きゃべつ 人参 ちくわ こんにゃく 卵 かつお節 あおさ 肉団子 大根 大根菜 油揚げ 青ねぎ フルーツ	ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 じゃが芋 大根 ブロッコリー きゃべつ 胡瓜 ハム 卵 フルーツ	からあげ じゃが芋 ピーマン ベーコン パスタ 玉ねぎ 人参 ちくわ あおさ わかめ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ ゼリー ふりかけ ケーキ ャクルト	ししゃも さつま芋 枝豆 ゴマ塩 ひじき 人参 大豆 こんにゃく 椎茸 ちくわ 小松菜 えのき 油揚げ 青ねぎ フルーツ 豆菓子	大根 じゃが芋 ちくわ こんにゃく 厚揚げ 鮭 昆布 ごま
おやつ	ミルク お菓子	ミルク フルーツゼリー	ミルク お菓子	ヤクルト ケーキ	ミルク お菓子	
日	25	26	27	28	29	30
献立	筑前煮 あじ玉子 小松菜のごま和え フルーツ	さわら野菜あんかけ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	中華丼 もやしのナムル フルーツ	鮭フライ ポイルブロッコリー ミネストローネ フルーツ	麻婆豆腐 春雨の中華サラダ フルーツ	パン 牛乳
材料	鶏肉 大根 インゲン 人参 しいたけ 厚揚げ ちくわ 竹の子 ごぼう こんにゃく レンコン 卵 小松菜 コーン ごま フルーツ	さわら えのき 人参 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 ハム 胡瓜 グリーンピース コーン 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ 青ねぎ フルーツ ヨーグルト	豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ イカ エビ 白菜 インゲン もやし ほうれん草 カニカマ ごま フルーツ	鮭 ブロッコリー 人参 きゃべつ ベーコン 大豆 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 マカロニ コーン フルーツ	ひき肉 玉ねぎ 人参 茄子 木綿豆腐 春雨 青ねぎ 胡瓜 きゃべつ ハム ごま フルーツ トマトソース コーン ウインナー ピーマン チーズ 餃子の皮	パン ジャム 卵 ハム シーチキン ウインナー 牛乳
おやつ	ミルク お菓子	ミルク フルーツヨーグルト	ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク ピザ	

※材料の都合で変更することがあります