○ 1月 乳幼児献立表 ○

2020年 1月

のぞみ保育園

1(水)

2(木)

3(金)

4(土)

チキンライス

米	38
押麦	4
鶏ひき肉	15
たまねぎ	20
にんじん	10
ケチャップ	5
だし	1
調合油	1

キャベツの炒め煮

キャベツ	30
かつお缶詰	4
とうもろこし	5
食塩	0.2

スープ

じゃがいも	20
大根	10
生わかめ	2
だし	1

6(月)

麦ご飯

米	38
押麦	4

ツナじゃが煮

まぐろ缶詰	25
たまねぎ	45
にんじん	20
じゃがいも	60
糸こんにゃく	10
さやいんげん	3
調合油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2.5

みそ汁

えのきたけ	5
大根	3
生わかめ	2
淡色辛みそ	4

7(火)

麦ご飯

米	38
押麦	4

さかな

さかな	30

卯の花の炒り煮

おから	15
乾しいたけ	1.2
にんじん	10
さつまいも	20
油揚げ	4
葉ねぎ	2
調合油	1
うすくちしょうゆ	2
三温糖	2

豚汁

豚肉	5
にんじん	7
大根	12
ごぼう	3
板こんにゃく	3
淡色辛みそ	4

8(水)

麦ご飯

米	38
押麦	4

厚揚げと春雨の煮物

鶏ひき肉	20
厚揚げ	15
普通はるさめ	5
乾しいたけ	1.5
大根	25
にんじん	10
たけのこ水煮缶詰	10
葉ねぎ	3
調合油	1
淡色辛みそ	3
三温糖	1.5
うすくちしょうゆ	1.5

すまし汁

はくさい	20
えのきたけ	5
生わかめ	2
うすくちしょうゆ	3.5
本みりん	1.5

9(木)

たぬきうどん

うどん	120
油揚げ	20
生わかめ	4
にんじん	10
葉ねぎ	4
しょうが	0.3
かたくり粉	3
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1
うすくちしょうゆ	6
本みりん	6

かぶと鶏ミンチの煮物

かぶ	35
鶏ひき肉	7
にんじん	10
さやいんげん	2
三温糖	1
うすくちしょうゆ	1.5
調合油	0.5

10(金)

麦ご飯

米	38
押麦	4

さかな

さかな	30

千切大根煮

切干しだいこん	5
にんじん	15
油揚げ	5
生わかめ	2
乾しいたけ	1.2
調合油	0.5
うすくちしょうゆ	2
三温糖	2

みそ汁

じゃがいも	20
たまねぎ	10
こまつな	5
淡色辛みそ	5

11(土)

チキンカレー

米	38
押麦	4
鶏肉	25
じゃがいも	35
たまねぎ	35
にんじん	15
グリンピース	5
調合油	1
カレールウ	15

キャベツの炒め煮

キャベツ	30
かつお缶詰	4
とうもろこし	5
食塩	0.2

13(月)

成人の日

14(火)

麦ご飯

米	38
押麦	4

高野豆腐の炒め煮

高野豆腐	10
鶏肉	25
にんじん	10
たまねぎ	25
乾しいたけ	1.2
グリンピース	5
調合油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2
かたくり粉	2

みそ汁

さつまいも	20
はくさい	10
生わかめ	2
淡色辛みそ	4

15(水)

根菜カレー

米	38
押麦	4
豚肉	20
れんこん	10
ごぼう	10
にんじん	15
じゃがいも	35
たまねぎ	40
さやいんげん	3
調合油	1
カレールウ	15

大根甘酢漬け

大根	25
にんじん	10
穀物酢	1.5
三温糖	1.5
食塩	0.2

16(木)

麦ご飯

米	38
押麦	4

さかな

さかな	30

ひじき煮

ほしひじき	2.8
油揚げ	5
にんじん	10
焼き竹輪	5
さやいんげん	3
調合油	0.5
三温糖	1.7
うすくちしょうゆ	1.7

みそ汁

かぼちゃ	20
たまねぎ	10
生わかめ	2
淡色辛みそ	5

17(金)

ロールパン

ロールパン	50

クリームシチュー

鶏肉	20
じゃがいも	40
かぼちゃ	20
たまねぎ	40
にんじん	20
グリンピース	3
調合油	1
薄力粉	4
マーガリン	4
普通牛乳	40
だし	1.5

花野菜のおかか和え

ブロッコリー	20
カリフラワー	15
にんじん	15
かつお削り節	0.3
三温糖	0.7
うすくちしょうゆ	1.5

18(土)

きつね丼

米	38
押麦	4
油揚げ	30
にんじん	15
たまねぎ	20
ほうれんそう	3
調合油	1
三温糖	2
本みりん	1
うすくちしょうゆ	5
かたくり粉	2

みそ汁

じゃがいも	20
キャベツ	7
生わかめ	2
淡色辛みそ	4

20(月)

麦ご飯

米	38
押麦	4

マーボー豆腐

豚ひき肉	25
木綿豆腐	65
たまねぎ	30
にんじん	15
れんこん	10
乾しいたけ	1.2
葉ねぎ	4
調合油	1
赤色辛みそ	2.2
だし	1
うすくちしょうゆ	1
三温糖	1
かたくり粉	2

もやしとにらの炒め物

もやし	30
にら	15
ごま	0.5
調合油	1
うすくちしょうゆ	1.5
本みりん	1.5
ごま油	1

21(火)

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏じゃが煮

鶏肉	25
たまねぎ	45
にんじん	20
じゃがいも	60
糸こんにゃく	10
さやいんげん	3
調合油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2.5

みそ汁

なめこ	5
木綿豆腐	25
生わかめ	2
淡色辛みそ	4

22(水)

麦ご飯

米	38
押麦	4

さかな

さかな	30

白菜の煮びたし

はくさい	50
にんじん	10
油揚げ	7
うすくちしょうゆ	2
三温糖	0.6
本みりん	0.3

粕汁

さつまいも	20
大根	15
豚肉	5
にんじん	5
葉ねぎ	3
酒かす	4
甘みそ	6
うすくちしょうゆ	0.5

23(木)

和風スパゲッティ

ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	45
かつお缶詰	20
にんじん	10
たまねぎ	45
ぶなしめじ	5
焼きのり	0.2
かつお削り節	0.3
うすくちしょうゆ	2
本みりん	2
だし	1
食塩	0.2

ポトフ

じゃがいも	20
かぶ	10
にんじん	5
セロリー	2
ベーコン	3
だし	1

24(金)

麦ご飯

米	38
押麦	4

かきあげ

さつまいも	20
焼き竹輪	5
たまねぎ	12
さやいんげん	2
にんじん	10
薄力粉	6
かたくり粉	1
調合油	3

和え物

ほうれんそう	10
にんじん	12
もやし	40
ハム	5
三温糖	1
うすくちしょうゆ	2

スープ

木綿豆腐	20
葉ねぎ	5
とうもろこし	5
だし	1

25(土)

チキンライス

米	38
押麦	4
鶏ひき肉	15
たまねぎ	20
にんじん	10
ケチャップ	5
だし	1
調合油	1

キャベツの炒め煮

キャベツ	30
かつお缶詰	4
とうもろこし	5
食塩	0.2

スープ

じゃがいも	20
大根	10
生わかめ	2
だし	1

27(月)

麦ご飯

米	38
押麦	4

高野豆腐の炒め煮

高野豆腐	10
鶏肉	25
にんじん	10
たまねぎ	25
乾しいたけ	1.2
グリンピース	5
調合油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2
かたくり粉	2

みそ汁

じゃがいも	20
はくさい	10
生わかめ	2
淡色辛みそ	4

28(火)

麦ご飯

米	38
押麦	4

さかな

さかな	30

キャベツのごまだれ和え

キャベツ	40
にんじん	10
ほうれんそう	4
豚肉	4
ごま	1
三温糖	7
うすくちしょうゆ	1.5

みそ汁

たまねぎ	10
かぼちゃ	20
生わかめ	2
淡色辛みそ	2

29(水)

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏じゃが煮

鶏肉	25
たまねぎ	45
にんじん	20
じゃがいも	60
糸こんにゃく	10
さやいんげん	3
調合油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2.5

みそ汁

なめこ	5
木綿豆腐	25
生わかめ	2
淡色辛みそ	4

30(木)

青菜ご飯

米	38
押麦	4
大根	10
しらす干し	3
うすくちしょうゆ	2
本みりん	2
ごま	0.5
調合油	0.5
ごま油	0.2

鶏のみそ焼き

鶏肉	35
淡色辛みそ	2
本みりん	1

炊き合わせ

かぼちゃ	35
にんじん	12
本みりん	2.5
うすくちしょうゆ	2.5

すまし汁

焼き竹輪	5
はくさい	20
うすくちしょうゆ	3
本みりん	1.5

ゼリー

ゼリー	20

31(金)

麦ご飯

米	38
押麦	4

手羽元の照り焼き

鶏手羽	35
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
料理酒	1

あらめの炊いたん

あらめ	2.8
油揚げ	5
にんじん	10
だいず	4
さやいんげん	3
調合油	0.5
三温糖	1.7
うすくちしょうゆ	1.7

みそ汁

じゃがいも	20
えのきたけ	8
こまつな	5
淡色辛みそ	4

※都合により献立を変更することがあります