

# 1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

2020.1.1

アレルギー：★卵・小麦・そば・乳・オクラ

			1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)
朝 間 食						ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼 食						豚汁うどん ★うどん(ゆで)→ビーフン 豚ばら ごぼう にんじん だいこん 青ネギ 米みそ かつおだし  フルーツミックス みかん缶 パインアップル缶
昼 間 食						ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。※完了食のごはんは軟飯です。

※朝のおやつは0～2歳児のみ喫食します。

※★印はアレルギー物質を含む食材です。代替食を記載しておりますので、ご確認ください。

# 1月献立表

フジオひまわり保育園

2020.1.1

アレルギー：★卵・小麦・そば・乳・オクラ

	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん ごはん  さばの塩焼き さば 塩 清酒(普通)  切り干し大根のサラダ 切干しだいこん(乾) にんじん(乾) まぐろ油漬缶 いりごま しょうゆ マヨドレ  里芋といんげんのみそ汁 さといも(冷凍) いんげん カットわかめ 米みそ かつおだし	ごはん ごはん  ひじきハンバーグ 鶏ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ひじき 生しいたけ 顆粒中華だし 片栗粉  和風ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶ホール まぐろ油漬缶 マヨドレ あおさ  たまねぎのすまし汁 たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ	ごはん ごはん  炒り豆腐 木綿豆腐 鶏ミンチ たまねぎ にんじん 生しいたけ グリーンピース(冷凍) 砂糖 こいくちしょうゆ かつおだし  キャベツのおかか和え キャベツ かつお節 こいくちしょうゆ  えのきのみそ汁 たまねぎ にんじん えのきたけ 米みそ かつおだし	ゆかりごはん ごはん ゆかり  八宝菜 豚ばら たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ(ゆで) 生しいたけ 顆粒中華だし 片栗粉 うすくちしょうゆ  春雨スープ たまねぎ にんじん はるさめ(乾) 中華だし いりごま	大豆のカレーライス ごはん 牛もも たまねぎ にんじん じゃがいも 水煮だいず カレールウ  キャベツとコーンのサラダ キャベツ きゅうり コーン缶ホール マヨドレ  りんご りんご	味噌煮込みうどん ★うどん(ゆで)→ビーフン 鶏ミンチ 油揚げ 長ねぎ えのきたけ はくさい 赤みそ 本みりん 砂糖 かつおだし  バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きかぼちゃ かぼちゃ(冷凍) なたね油 塩	ほうじ茶 ほうじ茶 七草がゆ ごはん かつおだし せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ うすくちしょうゆ	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 きなこドーナツ 米粉のホットケーキミックス 絹ごし豆腐 砂糖 なたね油 きな粉 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 黒豆おにぎり ごはん 黒豆(煮豆) 塩昆布 いりごま	ほうじ茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト 黄桃缶 バナナ グリーンキウイフルーツ みかん缶 パインアップル缶 豆乳ヨーグルト	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 1月献立表

フジオひまわり保育園

2020.1.1

アレルギー：★卵・小麦・そば・乳・オクラ

	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)
朝間食	成人の日	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食		ごはん ごはん  マーボー高野豆腐 高野豆腐 豚ミンチ たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ネギ にんにく しょうが ごま油 顆粒中華だし 片栗粉 赤みそ  わかめスープ たまねぎ にんじん カットわかめ 中華だし いりごま	ごはん ごはん  鶏の照り焼き 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん 清酒(普通)  コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶ホール マヨドレ  長ネギのみそ汁 長ねぎ にんじん カットわかめ 米みそ かつおだし	ごはん ごはん  赤魚の野菜あんかけ 赤魚 たまねぎ にんじん えのきたけ かつおだし こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 片栗粉  里芋のみそ汁 たまねぎ にんじん さといも(冷凍) 青ネギ かつおだし 米みそ  みかん みかん	豚丼 ごはん 豚もも たまねぎ にんじん ぶなしめじ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん  白菜の塩昆布和え はくさい 塩昆布 ごま こいくちしょうゆ  れんこんのみそ汁 たまねぎ にんじん れんこん 青ネギ 米みそ かつおだし	きのこうどん ★うどん(ゆで)→ビーフン 豚もも たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 青ネギ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん  バナナ バナナ
昼間食		牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 オレンジゼリー 粉寒天 オレンジジュース(濃縮還元) 水 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 おしるこ こしあん 水 塩 白玉粉 絹ごし豆腐 砂糖 栗甘露煮	ほうじ茶 ほうじ茶 マヨコーンおにぎり ごはん コーン缶ホール マヨドレ 塩	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 りんごゼリー 粉寒天 りんごジュース(濃縮還元) 水 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

2020.1.1

アレルギー：★卵・小麦・そば・乳・オクラ

	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん ごはん  さばの塩焼き さば 塩 清酒(普通)  切り干し大根のサラダ 切干しだいこん(乾) にんじん きゅうり まぐろ油漬缶 いりごま マヨドレ  じゃがいものみそ汁 たまねぎ にんじん じゃがいも 青ネギ 米みそ かつおだし	ルーローハン風ごはん ごはん しょうが(おろし汁) 豚ミンチ ぶなしめじ チンゲンサイ こいくちしょうゆ 砂糖 清酒(普通) 穀物酢 ごま油  もやしスープ もやし にんじん 青ネギ 中華だし  バナナ バナナ	ごはん ごはん  炒り豆腐 木綿豆腐 鶏ミンチ たまねぎ にんじん 生しいたけ グリーンピース(冷凍) 砂糖 こいくちしょうゆ かつおだし  キャベツのおかか和え キャベツ かつお節 こいくちしょうゆ  えのきのみそ汁 たまねぎ にんじん えのきたけ 米みそ かつおだし	ゆかりごはん ごはん ゆかり  八宝菜 豚ばら たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ(ゆで) 生しいたけ 顆粒中華だし 片栗粉 うすくちしょうゆ  春雨スープ たまねぎ にんじん はるさめ(乾) 中華だし いりごま	大豆のカレーライス ごはん 牛もも たまねぎ にんじん じゃがいも だいず(水煮) カレールウ  キャベツとコーンのサラダ キャベツ きゅうり コーン缶ホール マヨドレ  りんご りんご	味噌煮込みうどん ★うどん(ゆで)→ビーフン 鶏ミンチ 油揚げ 長ねぎ えのきたけ はくさい 赤みそ 本みりん 砂糖 かつおだし  バナナ バナナ
昼間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 かぼちゃもち かぼちゃ(冷凍) 片栗粉 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 片栗粉	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 大豆と煮干しの甘辛揚げ だいず(水煮) 片栗粉 煮干し なたね油 砂糖 こいくちしょうゆ いりごま	ほうじ茶 ほうじ茶 豆乳きな粉プリン 調整豆乳 水 粉寒天 きなこ 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 黒豆おにぎり ごはん 黒豆(煮豆) 塩昆布 いりごま	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 黄桃ゼリー 粉寒天 水 砂糖 黄桃缶	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

# 1月献立表

フジオひまわり保育園

2020.1.1

アレルギー: ★卵・小麦・そば・乳・オクラ

	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶
昼食	ごはん ごはん  ぶりの照り焼き ぶり こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖  キャベツのゆかり和え キャベツ にんじん きゅうり ゆかり  ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう たまねぎ にんじん 米みそ かつおだし	ごはん ごはん  マーボー豆腐 木綿豆腐 豚ミンチ たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ネギ にんにく しょうが ごま油 顆粒中華だし 片栗粉 赤みそ  わかめスープ たまねぎ にんじん カットわかめ 中華だし いりごま	ごはん ごはん  鶏のから揚げ 鶏もも にんにく しょうが こいくちしょうゆ 清酒(普通) ごま油 片栗粉 なたね油  切り干し大根のさっぱり和え 切干しだいこん(乾) にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 砂糖  長ネギのみそ汁 長ねぎ にんじん カットわかめ 米みそ かつおだし	ごはん ごはん  鮭の幽庵焼き さけ こいくちしょうゆ 本みりん 清酒(普通) ゆず(果汁)  小松菜ともやしの磯和え こまつな もやし 焼きのり(きざみ海苔) こいくちしょうゆ  油揚げのみそ汁 たまねぎ にんじん 油揚げ 青ネギ 米みそ かつおだし  みかん みかん	豚丼 ごはん 豚もも たまねぎ にんじん ぶなしめじ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん  白菜の塩昆布和え はくさい 塩昆布 ごま こいくちしょうゆ  れんこんのみそ汁 たまねぎ にんじん れんこん 青ネギ 米みそ かつおだし
昼間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 じゃがいももち じゃがいも 片栗粉 マヨドレ コーン缶ホール まぐろ油漬缶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 オレンジゼリー 粉寒天 オレンジジュース(濃縮還元) 水 砂糖	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 シリアルパー コーンフレーク マシュマロ レーズン	ほうじ茶 ほうじ茶 マヨコーンおにぎり ごはん コーン缶ホール マヨドレ 塩	ほうじ茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト りんご バナナ グリーンキウイフルーツ みかん缶 パインアップル缶 豆乳ヨーグルト