

# 1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★卵・乳

	令和2年12月28日 (月)	令和2年12月29日 (火)	令和2年12月30日 (水)	令和2年12月31日 (木)	令和3年1月1日 (金)	令和3年1月2日 (土)
朝 間 食						
昼 食						
昼 間 食						

# 1月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★卵・乳

	令和3年1月4日 (月)	令和3年1月5日 (火)	令和3年1月6日 (水)	令和3年1月7日 (木)	令和3年1月8日 (金)	令和3年1月9日 (土)
朝食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 精白米 さわらの照り焼き さわら こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 砂糖 切干大根と大豆の煮物 切干しだいこん(乾) にんじん 蒸し大豆 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 かつおだし わかめと豆腐のみそ汁 木綿豆腐 カットわかめ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも 米みそ 食塩 マヨドレ 五目金平 ごぼう だいこん にんじん 焼き竹輪 ほしひじき(乾) こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 いりごま ごま油 白菜のすまし汁 はくさい たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	中華丼 精白米 豚もも たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩 片栗粉 中華風春雨サラダ 緑豆はるさめ(乾) キャベツ にんじん 穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ いりごま ごま油 中華スープ たまねぎ にんじん カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩 いりごま	ごはん 精白米 ミートローフ 豚ミンチ たまねぎ にんじん 木綿豆腐 片栗粉 食塩 顆粒洋風だし ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん マヨドレ 食塩 かぼちゃのポターージュ 日本かぼちゃ たまねぎ 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	わかめごはん 精白米 混ぜ込みわかめ みそおでん 鶏もも だいこん にんじん 厚揚げ がんもどき 焼き竹輪 いんげん かつおだし 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米みそ ほうれんそうサラダ ほうれんそう にんじん マヨドレ 食塩 しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり 豚汁 鶏もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
夕食	ほうじ茶 ほうじ茶 ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり	牛乳(午後) ★普通牛乳 ポップコーン ポップコーン サラダ油 食塩 あおさ	牛乳(午後) ★普通牛乳 じゃがいもおやき じゃがいも まぐろ油漬缶 スイートコーン(ゆで) マヨドレ 食塩 片栗粉	ほうじ茶 ほうじ茶 七草がゆ 精白米 さつまいも 七草 本みりん うすくちしょうゆ 食塩 かつおだし	牛乳(午後) ★普通牛乳 米粉のいちごパンケーキ 米粉のホットケーキミックス 砂糖 調整豆乳 サラダ油 いちご 豆乳ホイップ	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

アレルギー: ★卵・乳

	令和3年1月11日 (月)	令和3年1月12日 (火)	令和3年1月13日 (水)	令和3年1月14日 (木)	令和3年1月15日 (金)	令和3年1月16日 (土)
朝間食		牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 精白米 カレイの香味焼き かれい おろしにんにく おろししょうが 料理酒 こいくちしょうゆ 青ネギ いりごま かぼちゃの甘煮 日本かぼちゃ いんげん 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 えのきのみそ汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 鶏のから揚げ 親鶏もも 料理酒 おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 サラダ油 キャベツのゆかり和え キャベツ にんじん 焼き竹輪 ゆかり コーンスープ クリームコーン缶 たまねぎ 調整豆乳 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ごはん 精白米 肉じゃが 和牛もも じゃがいも にんじん しらたき たまねぎ いんげん かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 砂糖 サラダ油 切干大根の土佐酢和え 切干しだいこん(乾) にんじん ほしひじき(乾) きゅうり かつお節 穀物酢 砂糖 食塩 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 サワラの野菜あんかけ さわら 食塩 かつおだし たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 生しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 おろししょうが 片栗粉 三色和え物 こまつな にんじん もやし かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん 白菜のみそ汁 はくさい たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食		牛乳(午後) ★普通牛乳 コーン蒸しパン ホットケーキミックス スイートコーン(ゆで) 調整豆乳 砂糖 サラダ油	ほうじ茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト 砂糖 みかん缶 パインアップル缶 りんご バナナ	牛乳(午後) ★普通牛乳 ピザ風トースト バケット トマトケチャップ ウインナーソーセージ たまねぎ ピーマン	牛乳(午後) ★普通牛乳 スイートポテト さつまいも 砂糖 調整豆乳 くろごま(いり) サラダ油	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

アレルギー: ★卵・乳

	令和3年1月18日 (月)	令和3年1月19日 (火)	令和3年1月20日 (水)	令和3年1月21日 (木)	令和3年1月22日 (金)	令和3年1月23日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 精白米 鶏のマーマレード焼き 鶏もも マーマレード こいくちしょうゆ 料理酒 大根のごまサラダ だいこん にんじん きゅうり いりごま こいくちしょうゆ 砂糖 サラダ油 ミネストローネ ブロッコリー たまねぎ にんじん ウイナーソーセージ マカロニ・スパゲッティ(乾) ホールトマト(食塩無添加) 顆粒洋風だし パセリ粉	かぼちゃのカレーライス 精白米 和牛もも たまねぎ にんじん 日本かぼちゃ サラダ油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ こいくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが カレールウ コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン マヨドレ 食塩 りんご りんご	ガーリックトースト バケット オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ粉 花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー にんじん 穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖 サラダ油 スープスパゲティ マカロニ・スパゲッティ(乾) サラダ油 鶏もも たまねぎ にんじん こまつな スイートコーン(ゆで) 固形ブイヨン 食塩 調整豆乳 水	ごはん 精白米 スコップコロッケ じゃがいも 豚ミンチ たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 コーンフレーク 片栗粉 食塩 トマトケチャップ 切干大根のおかかマヨ和え 切干しだいこん(乾) にんじん きゅうり かつお節 マヨドレ こいくちしょうゆ コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん(皮むき, 生) スイートコーン 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ごはん 精白米 ぶりの幽庵焼き ぶり こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん ゆず(果汁) 小松菜の磯辺和え こまつな にんじん えのきたけ 焼きのり(きざみ海苔) こいくちしょうゆ 本みりん じゃがいものみそ汁 じゃがいも きゅうり たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 生姜・じゃこおにぎり 精白米 しょうが ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 本みりん ごま油	牛乳(午後) ★普通牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース(濃縮還元) 水 砂糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 五平餅 精白米 米みそ 砂糖 本みりん	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 砂糖 粉寒天 いちごジャム	牛乳(午後) ★普通牛乳 アメリカンドック ウイナーソーセージ ホットケーキミックス 調整豆乳 サラダ油	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

アレルギー：★卵・乳

	令和3年1月25日 (月)	令和3年1月26日 (火)	令和3年1月27日 (水)	令和3年1月28日 (木)	令和3年1月29日 (金)	令和3年1月30日 (土)
朝 間 食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 精白米 鯖の塩焼き まさば 料理酒 食塩 ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき(乾) にんじん 蒸し大豆 かつおだし 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 長ねぎのみそ汁 根深ねぎ たまねぎ にんじん カットわかめ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 牛肉と春雨の甘辛炒め 和牛もも 料理酒 たまねぎ にんじん にら ピーマン 緑豆はるさめ(乾) こいくちしょうゆ 砂糖 おろししょうが おろしにんにく ごま油 ほうれんそうサラダ ほうれんそう にんじん マヨドレ 中華スープ(豆腐) たまねぎ にんじん 木綿豆腐 青ネギ 顆粒中華だし 食塩 いりごま	ごはん 精白米 具だくさんすき焼き風煮 豚もも 料理酒 木綿豆腐 しらたき たまねぎ にんじん はくさい 青ネギ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん かつおだし ごまよごし いんげん にんじん えのきたけ くろごま(いり) こいくちしょうゆ 砂糖 ひじきのみそ汁 ほしひじき(乾) たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 鮭フライ べにざけ 食塩 片栗粉 サラダ油 たまねぎ 食塩 マヨドレ パセリ粉 れんこんの和風サラダ れんこん にんじん きゅうり スイートコーン(ゆで) いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 大根のすまし汁 だいこん たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	マーボー丼 精白米 木綿豆腐 豚ミンチ にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ネギ しょうが こいくちしょうゆ 米みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 もやしナムル もやし きゅうり 顆粒中華だし ごま油 中華スープ たまねぎ にんじん カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩 いりごま	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼 間 食	牛乳(午後) ★普通牛乳 カレーフライドポテト じゃがいも サラダ油 食塩 カレー粉	ほうじ茶 ほうじ茶 どら焼き 米粉のホットケーキミックス メープルシロップ 調整豆乳 サラダ油 こしあん	牛乳(午後) ★普通牛乳 バナナスコーン ホットケーキミックス 木綿豆腐 メープルシロップ バナナ	ほうじ茶 ほうじ茶 お好み焼き キャベツ 豚もも 薄力粉 かつおだし お好み焼きソース マヨドレ かつお節 あおさ	牛乳(午後) ★普通牛乳 コンポート(りんご) りんご 砂糖 水 豆乳ホイップ	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい