

1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和5年1月2日 (月)	令和5年1月3日 (火)	令和5年1月4日 (水)	令和5年1月5日 (木)	令和5年1月6日 (金)	令和5年1月7日 (土)
朝 間 食			牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアス/パラガス ギンビスアス/パラガス
昼 食			ごはん 精白米 鯖の蒲焼き風 まさば こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 ごま(いり) しょうが(おろし) 水 片栗粉 調合油 切干大根と大豆の煮物 切干しだいこん(乾) にんじん 大豆水煮 上白糖 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(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも 米みそ(淡色辛みそ) 食塩 マヨドレ キャベツのサラダ キャベツ きゅうり ほしひじき(ステンレス釜、乾) 穀物酢 上白糖 食塩 えのきのすまし汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ 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 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん 中華スープ(ギョウザの皮) ★ぎょうざの皮 カットわかめ たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	鮭フレークおにぎり 精白米 べにざけ(焼き) ごま(いり) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食			牛乳(午後) 普通牛乳 スモア マシュマロ リッツ	牛乳(午後) 普通牛乳 カレーポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 カレー粉	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	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和5年1月9日 (月)	令和5年1月10日 (火)	令和5年1月11日 (水)	令和5年1月12日 (木)	令和5年1月13日 (金)	令和5年1月14日 (土)
朝 間 食		牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食		ごはん 精白米 鶏のごま照り焼き 鶏もも 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん おろしにんにく ごま(いり) 根菜サラダ れんこん にんじん ごぼう <small>シーチキン(油漬、フレーク、ライト)</small> マヨドレ 食塩 さつまいものみそ汁 さつまいも カットわかめ にんじん かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ 根深ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま(いり) 小松菜の磯辺和え こまつな にんじん えのきたけ あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ 本みりん しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ 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 ぶりのオーロラソースかけ ぶり しょうが(おろし) 料理酒 食塩 片栗粉 調合油 トマトケチャップ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 ブロッコリーサラダ(酢) ブロッコリー にんじん 穀物酢 調合油 食塩 上白糖 コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	ごはん 精白米 中華風野菜炒め 豚もも にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン にら 顆粒中華だし 食塩 こいくちしょうゆ 春雨スープ 緑豆(はるさめ(乾)) たまねぎ チンゲンサイ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩 ごま(いり) バナナ バナナ	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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食		ほうじ茶 ほうじ茶 焼きおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ かつお節 ごま油 ごま(いり)	牛乳(午後) 普通牛乳 ツナマヨトースト ★フランスパン <small>シーチキン(油漬、フレーク、ライト)</small> たまねぎ マヨドレ 食塩 パセリ(乾)	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 上白糖 粉寒天 いちごジャム(高糖度)	ほうじ茶 ほうじ茶 おしるこ 精白米 こしあん 上白糖	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和5年1月16日 (月)	令和5年1月17日 (火)	令和5年1月18日 (水)	令和5年1月19日 (木)	令和5年1月20日 (金)	令和5年1月21日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食	ごはん 精白米 鮭の照り焼き べにざけ 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 ほうれんそうのソテー ほうれんそう にんじん ぶなしめじ 食塩 顆粒洋風だし 厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	キーマカレー 精白米 豚ミンチ たまねぎ にんじん なす グリーンピース 調合油 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 しょうが(おろし) カレールウ コールスローサラダ キャベツ にんじん スイートコーン マヨドレ 食塩 みかん うんしゅうみかん ※完了食 みかん缶を提供	生姜焼き丼 精白米 豚もも たまねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 しょうが 白菜の塩昆布和え はくさい にんじん 焼き竹輪 塩昆布 かぼちゃのみそ汁 日本かぼちゃ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 塩から揚げ 鶏もも 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく 昆布茶 片栗粉 調合油 もやしのおかか和え こまつな にんじん もやし こいくちしょうゆ 本みりん かつお節 わかめスープ たまねぎ カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	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 糸こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 葉ねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん かつおだし ひじきのみそ汁 ほしひじき(ステンレス釜、乾) たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) みかん缶 うんしゅうみかん缶詰(果肉)	おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) かつお節 ごま(いり) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 ココアパンケーキ ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 ココア(ピュアココア)	牛乳(午後) 普通牛乳 ぶどうゼリー ぶどうジュース(濃縮還元) 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ	牛乳(午後) 普通牛乳 抹茶スコーン ★ホットケーキミックス 木綿豆腐 ケーキシロップ 豆乳ホイップ 抹茶	牛乳(午後) 普通牛乳 シリアルバー マシュマロ コーンフレーク レーズン 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和5年1月23日 (月)	令和5年1月24日 (火)	令和5年1月25日 (水)	令和5年1月26日 (木)	令和5年1月27日 (金)	令和5年1月28日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食	ごはん 精白米 鱈の西京焼き さわら 米みそ(甘みそ) 本みりん 上白糖 切干大根の土佐酢和え 切干しだいこん(乾) にんじん きゅうり かつお節 穀物酢 上白糖 食塩 かぶのトロトロスープ かぶ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 片栗粉	ガーリックトースト ★フランスパン オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ(乾) ウインナーたっぷりナポリタン ★マカロニス/パゲッティ(乾) たまねぎ にんじん 青ピーマン ソーセージ(ウインナー) 調合油 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 洋風だし コンソメスープ(ブロッコリー) ブロッコリー たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	ごはん 精白米 鶏のキャロット焼き 鶏もも 料理酒 にんじん 本みりん マヨドレ 塩 いんげんのごま和え いんげん にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 上白糖 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(乾)	ゆかりごはん 精白米 ゆかり 焼きうどん ★うどん 豚もも たまねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン 中濃ソース かつお節 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 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 鱈の塩焼き まさば 食塩 料理酒 白菜のツナサラダ はくさい スイートコーン シーチキン(油漬、フレーク、ライト) マヨドレ 食塩 もやしのみそ汁 もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり ごま(いり)	牛乳(午後) 普通牛乳 いもようかん さつまいも 水 上白糖 粉寒天	牛乳(午後) 普通牛乳 キャラメルポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 調合油 水 上白糖	牛乳(午後) 普通牛乳 ジャムトースト ★フランスパン いちごジャム(高糖度)	ほうじ茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト 上白糖 うんしゅうみかん缶詰 パインアップル(缶詰) りんご バナナ	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

1 月 献 立 表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和5年1月30日 (月)	令和5年1月31日 (火)	令和5年2月1日 (水)	令和5年2月2日 (木)	令和5年2月3日 (金)	令和5年2月4日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン				
昼 食	鮭フレークごはん 精白米 べにざけ(焼き) ごま(いり) おでん 鶏もも だいこん にんじん 厚揚げ がんとどき いんげん かつおだし 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん キャベツの塩昆布和え キャベツ にんじん 塩昆布 ごま(いり)	ごはん 精白米 カレイの磯辺揚げ まがれい 食塩 片栗粉 あおのり(素干し) 調合油 大根のゆかり和え だいこん にんじん ゆかり わかめのみそ汁 カットわかめ たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)				
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 二色クッキー(抹茶ココア) ★ホットケーキミックス 調合油 上白糖 調整豆乳 ココア(ピュアココア) 抹茶	牛乳(午後) 普通牛乳 シュガーラスク ★フランスパン 上白糖 水 オリーブ油				