



平成30年1月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「お正月の行事食・和食(日本の伝統食)を楽しみましょう」

ひかり 保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	献立名	赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える	10時のおやつ 3才未満児のみ	3時のおやつ 全員
4	木	ツナピラフ すまし汁 ヨーグルト	ツナ ヨーグルト	米 ふ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ほうれん草 えのき コーン	おかし	おかし
5	金	カレーライス マカロニサラダ みかん	豚肉 ハム	米 砂糖	しめじ 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ みかん	おかし	おかし
6	土	ジャムサンド ヨーグルト パナナ 牛乳	ヨーグルト 牛乳	パン マーガリン	バナナ		
9	火	クロワッサン 野菜スープ 里芋と鶏肉の煮込み	鶏肉 厚揚げ ベーコン	パン さといも 砂糖	人参 しめじ 大根 玉ねぎ チンゲン菜	ゼリー	(手作り) 七草がゆ
10	水	さつまコッペ スープ ししゃもフライ レタス ミニトマト	さかな	パン 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも	レタス ミニトマト 玉ねぎ エ リンギ 人参 いんげん	発酵乳 バナナ	フレークバー
11	木	ごはん 肉みそかけおでん 酢じょうゆ和え	うずら卵 豆腐 鶏肉 赤みそ わかめ	米 さといも こんにゃく 砂糖	大根 人参 キャベツ えのき	発酵乳 おかし	牛乳 りんご
12	金	吹き寄せごはん 根菜汁 プリン	油揚げ ちくわ えび 厚揚げ プリン	米 砂糖 さつまいも ごま油	しめじ 人参 みつば ごぼう れんこん ほうれん草	みかん	おたのしみ
13	土	調理パン プリン バナナ 牛乳	ソーセージ 牛乳 プリン	パン	バナナ		
15	月	ごはん とうもろこし入りみそ汁 切干大根炒め	鶏肉 油揚げ 昆布 豆腐 赤みそ	米 油 砂糖 春雨 こんにゃく	切干大根 人参 コーン ほう れん草	発酵乳 バナナ	牛乳 おせんべい
16	火	ミルクロール 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ	豚肉 ハム	パン 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 キャ ベツ	発酵乳 おせんべい	(手作り)豆腐団子 入りぜんざい
17	水	ロールパン かぶのスープ あんかけミートボール ゆでキャベツ ミニトマト	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ ミニトマト かぶ しめじ 人参	チーズ	牛乳 干しいも
18	木	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 ひ じきサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ ひじき	米 砂糖 マヨネーズ	しいたけ 人参 ほうれん草 チンゲン菜 キャベツ コーン きゅうり	発酵乳 スティックパン	牛乳 バナナ
19	金	エビピラフ 白菜スープ りんご	えび 豚肉	米 油	人参 玉ねぎ グリーンピース 白菜 エリンギ りんご	おせんべい	クッキー
20	土	バタートースト バナナ 魚肉ソーセージ 牛乳 ゼリー	魚肉ソーセージ 牛乳	パン マーガリン	バナナ		
22	月	ごはん 八宝菜 中華スープ	豚肉 いか	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜 キャベツ レタス えのき コーン	ヨーグルト	牛乳 バナナ
23	火	白食パン 冬野菜のミルクスープ じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン さかな 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ パセリ 白菜 人参 しめじ ブロッコリー	発酵乳 ソーセージ	(手作り) 岩石揚げ
24	水	シーチキンパン 野菜スープ 一口カツ レタス ミニトマト	豚肉	パン 小麦粉 パン粉 油	レタス ミニトマト 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜	発酵乳 おせんべい	牛乳 りんご
25	木	ドライカレー ドレッシング和え みかん	豚肉	米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レンコン レタス きゅ うり りんご みかん	発酵乳 おせんべい	ゼリーアラモード
26	金	親子丼 みそ汁 ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 油揚げ 豆 腐 赤みそ わかめ ヨーグルト	米 砂糖	しいたけ 玉ねぎ	バナナ	ミニパン
27	土	発酵乳 おかし					
29	月	ごはん 北海汁 五色きんぴら	豚肉 鮭 合わせみそ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 しめじ ほうれん草 コーン	発酵乳 いちご	飲むヨーグルト ワッフル
30	火	食パン 大根サラダ インディアンスパゲッティ	豚肉 かまぼこ わかめ	パン スパゲッティ 油 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン 大 根	発酵乳 さつまいもせんべい	(手作り) 野菜蒸しパン
31	水	黒糖食パン すまし汁 錦揚げ ミニトマト ブロッコリー	さかな	パン 小麦粉 油 じゃ がいも	しょうが 人参 ねぎ ブロッコリー ミニトマト えのき 玉ねぎ 小松菜	みかん	いもけんぴ