

週間献立表

<予定>

青戸もも保育園(一般)

時間帯	26 月	13・27 火	14・28 水	2/1・15 木	2月2日 金	16 金
午前 おやつ	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳
昼 食	【里芋の炊き込みご飯】 七分つき米 さといも ごぼう にんじん 油 しょうゆ 三温糖 食塩 焼きのり 【鮭の塩麹焼き】 さけ 米 食塩 【ひじきの五目煮】 だいず(乾) ひじき 油揚げ にんじん しょうゆ 本みりん 三温糖 油 【沢煮椀】 豚肉(もも) ごぼう だいこん にんじん ねぎ 食塩 しょうゆ 片栗粉 こんぶ(だし用) かつお節	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【てるてるぼうず揚げ】 えび(むき身) 豚ひき肉 木綿豆腐 ねぎ しょうゆ 酒 食塩 片栗粉 ワンタンの皮 油 【青菜と人参のごまあえ】 ほうれんそう もやし にんじん ごま 三温糖 食塩 しょうゆ 【みそ汁(さつま芋・わかめ)】 さつまいも ねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【高野豆腐の肉詰め】 凍り豆腐 鶏ひき肉 にんじん 干しいたけ 食塩 しょうが 片栗粉 かつおだし汁 三温糖 しょうゆ 清酒・上撰 【はすのきんぴら】 れんこん にんじん 豚ひき肉 たけのこ(ゆで) 油 しょうゆ 三温糖 ごま 【五目みそ汁(かぼちゃ・だいこん)】 かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【里芋のコロッケ】 じゃがいも さといも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 食塩 油 小麦粉 豆乳 パン粉 油 【花野菜のサラダ】 ブロッコリー にんじん コーン(冷凍) カリフラワー 酢 油 食塩 三温糖 【ポトフ】 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 水 コンソメ 食塩	【赤鬼ごはん】 七分つき米 にんじん 三温糖 食塩 しょうゆ しらす干し ごま 焼きそばめん(2〜) 油(2〜) カレー粉(2〜) 干しぶどう(2〜) ケチャップ(2〜) とんがりコーン(2〜) 【いわしのかば焼き】 いわし しょうが 清酒・上撰 片栗粉 油 しょうゆ 本みりん きび糖 【大豆の五目煮】 にんじん ごぼう 油揚げ だいず水煮缶詰 三温糖 しょうゆ 本みりん 油 【大根の味噌汁】 だいこん ほうれんそう 油揚げ 煮干だし汁 米みそ(甘みそ)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【いわしのかば焼き】 いわし しょうが 酒 片栗粉 油 しょうゆ みりん 砂糖 【大豆の五目煮】 にんじん ごぼう 油揚げ だいず水煮缶詰 三温糖 しょうゆ 本みりん 油 【大根の味噌汁】 だいこん ほうれんそう 油揚げ 煮干だし汁 米みそ(甘みそ)
午後 おやつ	【牛乳150】 牛乳 【アップルグーザパイ】 りんご きび糖 豆乳マーガリン ぎょうざの皮 【オレンジ】 オレンジ	【牛乳150】 牛乳 【ごはんサンド】 七分つき米 さけ 食塩 こまつな ごま 焼きのり 【りんご】 りんご	【牛乳150】 牛乳 【豆腐ガトーショコラ】 木綿豆腐 砂糖 食塩 食塩 豆乳 油 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア(ピュアココア) 粉糖 【いちご】 いちご	【牛乳150】 牛乳 【豆蒸しパン】 ホットケーキ粉 三温糖 米みそ(甘みそ) 調製豆乳 甘納豆・あずき 【みかん】 みかん	【お茶・麦茶】 麦茶(浸出液) 【恵方巻】 七分つき米 きゅうり(3〜) ツナ水煮缶 たまねぎ しょうゆ 本みりん 焼きのり 【バナナ】 バナナ	【牛乳150】 牛乳 【ツナパン】 ホットケーキ粉 木綿豆腐 ツナ水煮缶 たまねぎ コーン(冷凍) なたね油 パセリ マヨドレ 【バナナ】 バナナ

\*赤字で記載の食材は園で提供する前にご家庭で必ずお試しください

週間献立表

時間帯	2/5・19 月	6・20 火	7・21 水	8・22 木	9・29 金
午前 おやつ	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳
昼 食	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【豆腐ハンバーグ】 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 豆乳 食塩 ケチャップ ウスターソース 【さつまいもマヨサラダ】 さつまいも きゅうり にんじん コーン(冷凍) マヨドレ 食塩 【きのこのスープ】 えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん さやえんどう 油 水 コンソメ 食塩	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【高野豆腐の酢豚風】 凍り豆腐 片栗粉 なたね油 にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ ケチャップ 三温糖 酢 しょうゆ 水 【白菜のごま和え】 はくさい にんじん もやし ごま きび糖 しょうゆ 食塩 ほうれんそう 【切干大根の味噌汁】 切り干しだいこん 油揚げ いわし(煮干し) 米みそ(甘みそ) 万能ねぎ	【白パン】 白パン 【鶏肉のマーマレード焼き】 鶏もも肉 しょうゆ 清酒・上撰 マーマレード 【かぶのコロコロサラダ】 かぶ かぶ・葉 にんじん きゅうり ベーコン コーン(冷凍) 食塩 酢 油 三温糖 【青菜とハムのスープ】 こまつな ハム コンソメ 食塩	【★ソーキそば】 食塩ゼロラーメン 豚肉(ばら) かつお・昆布だし汁 しょうゆ 清酒・上撰 きび糖 チンゲンサイ しいたけ かつお・昆布だし汁 鳥がらだし汁 しょうゆ 食塩 【★きゅうりのチャンプルー】 生揚げ 豚ひき肉 きゅうり にんじん たまねぎ ごま油 しょうゆ 清酒・上撰 食塩 かつお節 にんにく 【にんじんしりしり】 にんじん ツナ水煮缶 なたね油 食塩 しょうゆ	【納豆まぜご飯】 七分つき米 納豆 豚ひき肉 油 万能ねぎ 三温糖 しょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) 【鯖の照り焼き】 さわら しょうゆ 三温糖 【切干大根の煮付け】 さつま揚げ 切り干しだいこん にんじん 干しいたけ なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖 いんげん 【白菜の味噌汁】 はくさい たまねぎ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 煮干だし汁
午後 おやつ	【牛乳150】 牛乳 【小松菜の蒸しケーキ】 ホットケーキミックス 豆乳 こまつな きび糖 【りんご】 りんご	【牛乳150】 牛乳 【ひじきクッキー】 小麦粉 黒砂糖 なたね油 豆乳マーガリン ひじき ごま 豆乳 ベーキングパウダー 【みかん】 みかん	【牛乳150】 牛乳 【おにぎり(じゃこおかか)】 七分つき米 しらす干し しょうゆ かつお節 焼きのり 【いちご】 いちご	【牛乳150】 牛乳 【チンビン(黒糖入りクレープ)】 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水 なたね油 【オレンジ】 オレンジ	【牛乳150】 牛乳 【青のりラスク】 食パン あおのり 豆乳マーガリン 【バナナ】 バナナ

\* 赤字で記載の食材は園で提供する前にご家庭で必ずお試しください