



# 1 月 献 立 表



2021年

高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
4 月	ご飯 エビ玉 納豆和え 大根のみそ汁	バナナ	卵 納豆 えび みそ	米 三温糖 油 片栗粉	野菜ジュース ほうれん草 たまねぎ だいこん ねぎ たまねぎ しめじ にんじん だけこの グリーンピースのり	野菜ジュース 菓子
5 火	ご飯 カツオの油淋鶏風 わかめサラダ さつま芋の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 かつお ツナ缶 きな粉 みそ	米 さつまいも マカロニ 油 三温糖 片栗粉 ごま	オレンジ ねぎ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり わかめ	牛乳 マカロニきな粉
6 水	バターロール ハンバーグ 花野菜サラダ コンソメスープ	ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム チーズ しらす干し	ロールパン 米 じゃがいも パン粉 油	グレープフルーツ にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ カリフラワー ピーマン コーン	牛乳 夕焼けごはん
7 木	ご飯 松風焼き 五目なます お雑煮風すまし汁	ミルージュ	鶏ひき肉 チーズ 卵 油揚げ みそ 凍り豆腐	米 パン粉 三温糖 ごま	みかん だいこん にんじん れんこん たまねぎ しいたけ ほうれん草 七草 ねぎ ごぼう せり	お茶 チーズ 七草粥
8 金	ご飯 鱈の西京焼き 白菜煮浸し けんちん汁	牛乳 菓子	牛乳 たら 油揚げ 卵 みそ	米 ホットケーキミック ス さといも はちみつ 三温糖 ごま油	りんご はくさい にんじん ねぎ だいこん こまつな ごぼう えのきたけ レモン	牛乳 はちみつレモンケーキ
9 土	ご飯 炒り鶏 小松菜のごま和え 油揚げの味噌汁	お茶 菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ みそ	米 こんにゃく 油 三温糖 ごま	こまつな にんじん れんこん 切り干しだいこん	牛乳 菓子
12 火	ご飯 生揚げの味噌炒め じゃが芋ひじきサラダ うーめん汁	お茶 菓子	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 大豆 卵 チーズ みそ	米 ホットケーキミック ス そうめん じゃがいも 三温糖 油 ごま ごま油 バター	みかん にんじん りんご しいたけ ねぎ ねぎ だけのこ こまつな きゅうり ひじき	牛乳 りんごケーキ
13 水	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ かぶとウインナーのスープ バナナ	りんごジュース	牛乳 豚ひき肉 ウインナー 大豆 チーズ しらす干し 油揚げ チーズ	米 スパゲティ じゃがいも 油	バナナ にんじん たまねぎ レタス かぶ きゅうり トマト コーン エリンギ	牛乳 大豆入りじゃこご飯
14 木	ご飯 かわいいのバターソテー 温野菜サラダ シュリアンスープ	牛乳 菓子	牛乳 かわいい ツナ缶	食パン 米 じゃがいも マヨネーズ 油 バター	グレープフルーツ ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ エリンギ きゅうり レモン	牛乳 ツナサンド
15 金	シーフードカレー 蓮根の梅マヨ和え 牛乳 りんご	アップルキャロットジュース	牛乳 えび いか あさり きな粉	米 食パン 黒砂糖 マヨネーズ バター	りんご たまねぎ にんじん れんこん きゅうり コーン うめ干し	牛乳 黒糖きな粉ラスク
16 土	ご飯 豆腐の中華煮 ほうれん草のおかか和え えのきのすまし汁	お茶 菓子	牛乳 豆腐 かまぼこ かつお節	米 麩 三温糖 ごま油 片栗粉	ほうれん草 にんじん えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ しめじ	牛乳 菓子
18 月	ご飯 豆腐の卵とじ 大根サラダ 野菜の味噌汁	バナナ	豆腐 卵 みそ	米 油 三温糖	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ほうれん草 しめじ コーン きゅうり ねぎ	十勝ヨーグルト 菓子
19 火	ご飯 鱈の竜田あげ 白菜とツナのごま和え 春菊の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 さば 豆腐 卵 ツナ缶 みそ 干しえび	米 小麦粉 じゃがいも 油 片栗粉 ごま	オレンジ はくさい にんじん しゅんぎく たまねぎ 切り干しだいこん にんにく しょうが あおのり	牛乳 野菜のべったんこ焼き

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ	
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
20 水	食パン キッシュ風オムレツ ツナサラダ ミネストローネ	飲むヨーグルト	牛乳 卵 チーズ ツナ缶 さけ 生クリーム ベーコン 大豆	食パン 米 じゃがいも マカロニ ごま 油	キウイフルーツ たまねぎ キャベツ ホールトマト きゅうり にんじん ほうれん草 えだまめ	牛乳 鮭枝豆ご飯	
21 木	ご飯 レバーのにんにく風味揚げ ナムル 豆腐とろろ味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 豚レバー 豆腐 みそ	米 麩 グラニュー糖 ごま油 ごま バター	グレープフルーツ ほうれん草 もやし にんじん ねぎ にんにく のり とろろこんぶ しょうが	牛乳 お麩ラスク	
22 金	ご飯 ぶりの照焼き 根菜のゆず味噌煮 はっと汁	みかんジュース	牛乳 ぶり 卵 おから みそ	米 小麦粉 さといも じゃがいも 砂糖 三温糖 バター	みかん だいこん ねぎ にんじん レーズン ゆず	牛乳 おからレーズンクッキー	
23 土	ご飯 筑前煮 小松菜のしらす和え じゃが芋の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす干し みそ	米 じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	にんじん こまつな もやし ねぎ だいこん ごぼう きょうちんどう しいたけ のり	牛乳 菓子	
25 月	ご飯 豆腐の鶏味噌焼き ひじきの炒り煮 きのこのすまし汁	野菜ジュース	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 チーズ さつまいも みそ	米 しらたき 油 片栗粉 ごま 砂糖	バナナ にんじん まいだけ しいたけ えのきたけ いんげん ねぎ ひじき しいたけ	牛乳 チーズ 菓子	
26 火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 和風ポテトサラダ 小松菜のすまし汁	お茶 菓子	牛乳 さけ 豆腐 卵 みそ	米 じゃがいも ホットケーキミック ス 三温糖 マヨネーズ 油 麩	オレンジ にんじん れんこん かぼちゃ たまねぎ こまつな ねぎ ビーマン キャベツ えのきたけ あおのり	牛乳 かぼちゃ蒸し饅頭	
27 水	焼きそば パンパンジー わかめスープ グレープフルーツ	十勝ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ささ身 ハム	中華めん 米 油 ごま ごま油 三温糖 バター	グレープフルーツ にんじん きゅうり ビーマン キャベツ ねぎ わかめ	牛乳 人参ピラフ	
28 木	ご飯 かじきのガーリックステーキ チョレギサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 菓子	かじき 豚ひき肉 みそ	米 中華めん さといも ごま ごま油	キウイフルーツ レタス こまつな きゅうり ねぎ だいこん にんじん トマト コーンのり にんにく わかめ	醤油ラーメン	
29 金	ご飯 根菜カレー キャベツサラダ お茶	白ブドウほうれん草ジュース	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 卵 チーズ	米 さといも ホットケーキミック ス 三温糖 メーフルシロップ 油 バター	にんじん たまねぎ もも みかん バナナ バイナップル キャベツ れんこん コーン きゅうり	牛乳 マドレーヌ	
30 土	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ときのこのソテー じゃがいもとのりの中華スープ	お茶 菓子	牛乳 豆腐 豚肉	米 じゃがいも こんにゃく はるさめ 三温糖 バター	ほうれん草 にんじん たまねぎ はくさい しめじ エリンギ ねぎ しいたけ	牛乳 菓子	
未満児		エネルギー	528	kcal	たんぱく質	20.4	g
		脂質	15.6	g	食塩相当量	1.6	g
以上児		エネルギー	600	kcal	たんぱく質	23.8	g
		脂質	18.7	g	食塩相当量	1.9	g

食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。  
ご了承ください。  
1月11日(月)は祝日のため、保育園はお休みです。