

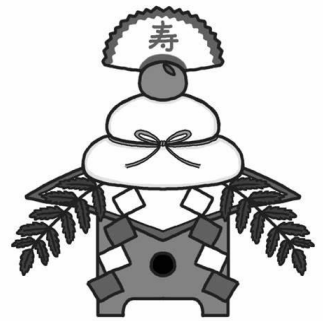
# 1月 献立表

# 西嶺保育園



**★目標★**  
**日本の食文化に触れよう**

1月の旬の食材  
**ブリ、ワカサギ、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、ごぼう**  
**ほうれん草、みかん**



4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
豚のケチャップ煮 豚肉、じゃが芋、ケチャップ	お煮しめ 鶏肉、人参、ごぼう、れんこん こんにゃく、干しいたけ	豆腐チャンプルー 木綿豆腐、ベーコン、人参、ニラ もやし、卵	わかさぎの天ぷら わかさぎ	チキン南蛮 鶏むね肉、卵、玉ねぎ、パセリ マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	きのこのクリームパスタ しめじ、えのき、ほうれん草 ベーコン、牛乳、コーン 小麦粉
ひじきソテー ひじき、人参、枝豆、コーン	ほうれん草の白和え ほうれん草、木綿豆腐、人参 すりごま	ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、すりごま マヨネーズ	丸大根の煮物 丸大根、人参、油揚げ	野菜炒め 人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ 小松菜	
コンソメスープ 玉ねぎ、人参、しめじ、ウインナー フルーツポンチ	もずくの味噌汁 もずく、人参、玉ねぎ	ワンタンスープ ワンタン、豚ミンチ、人参、チンゲン菜	豆腐の赤だし 豆腐、わかめ	中華風コーンスープ 卵、クリームコーン、片栗粉	白菜のスープ 豚肉、白菜、人参
みかん缶、パイ缶 黄桃缶、白玉粉 牛乳	サーターアングー 卵、ホットケーキミックス、薄力粉	ナポリタン ウインナー、カットマト、人参、玉ねぎ ピーマン、コーン、パスタ、ケチャップ	七草粥 七草、米、もち米	スイートポテトケーキ さつま芋、生クリーム、牛乳 薄力粉	市販菓子
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
<b>成人の日</b>	ドライカレー 合挽き肉、玉ねぎ、トマト缶 人参、大豆水煮、ピーマン ケチャップ、カレールウ	豚肉と白菜の卵とじ 豚肉、白菜、卵、ねぎ	ポークソテー 豚ロース、玉ねぎ	つみれ鍋 鶏ミンチ、ねぎ、しょうが 白菜、水菜、春雨	きのこのクリームパスタ しめじ、えのき、ほうれん草 ベーコン、牛乳、コーン 小麦粉
	コンソメスープ 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン 市販菓子	雑煮風味噌汁 人参、大根、せり、里芋	コールスロー キャベツ、人参、きゅうり コーン、マヨネーズ	紅白なますゆず風味 大根、人参、ゆず いりごま、すりごま	
		雑煮風味噌汁 人参、大根、せり、里芋	鶏と豆腐のわかめスープ 鶏肉、豆腐、わかめ、人参、玉ねぎ	黒豆 黒豆	白菜のスープ 豚肉、白菜、人参
		たご焼き たご、天かす、青ねぎ、卵 キャベツ	アメリカンドッグ ホットケーキミックス、ウインナー ケチャップ、牛乳	小豆粥 小豆、米、もち米	市販菓子
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
ブリの照り焼き ブリ、片栗粉	お煮しめ 鶏肉、人参、ごぼう、れんこん こんにゃく、干しいたけ	豆腐チャンプルー 木綿豆腐、ベーコン、人参、ニラ もやし、卵	わかさぎの天ぷら わかさぎ	豚のケチャップ煮 豚肉、じゃが芋、ケチャップ	ブルコギ丼 豚肉、玉ねぎ、人参、ニラ いりごま、にんにく、片栗粉
野菜の炊き合わせ さつま揚げ、こんにゃく 人参、じゃが芋、高野豆腐	ほうれん草の白和え ほうれん草、木綿豆腐、人参 すりごま	ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、すりごま マヨネーズ	丸大根の煮物 丸大根、人参、油揚げ	ひじきソテー ひじき、人参、枝豆、コーン	
ほうれん草のかき玉汁 ほうれん草、卵、片栗粉	もずくの味噌汁 もずく、人参、玉ねぎ	ワンタンスープ ワンタン、豚ミンチ、人参、チンゲン菜	豆腐の赤だし 豆腐、わかめ	コンソメスープ 玉ねぎ、人参、しめじ、ウインナー	小松菜の中華スープ 小松菜、人参、豆腐
みかん みかん	サーターアングー 卵、ホットケーキミックス、薄力粉	ナポリタン ウインナー、カットマト、人参、玉ねぎ ピーマン、コーン、パスタ、ケチャップ	わかめご飯 わかめ、米、もち米	フルーツポンチ みかん缶、パイ缶 黄桃缶、白玉粉	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
つみれ鍋 鶏ミンチ、ねぎ、しょうが 白菜、水菜、春雨	チキン南蛮 鶏むね肉、卵、玉ねぎ、パセリ マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	豚肉と白菜の卵とじ 豚肉、白菜、卵、ねぎ	ポークソテー 豚ロース、玉ねぎ	ドライカレー 合挽き肉、玉ねぎ、トマト缶 人参、大豆水煮、ピーマン ケチャップ、カレールウ	ブルコギ丼 豚肉、玉ねぎ、人参、ニラ いりごま、にんにく、片栗粉
紅白なますゆず風味 大根、人参、ゆず いりごま、すりごま	野菜炒め 人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ 小松菜	ブロッコリーのおかか煮 ブロッコリー、人参、かつお節	コールスロー キャベツ、人参、きゅうり コーン、マヨネーズ		
黒豆 黒豆	中華風コーンスープ 卵、クリームコーン、片栗粉	雑煮風味噌汁 人参、大根、せり、里芋	鶏と豆腐のわかめスープ 鶏肉、豆腐、わかめ、人参、玉ねぎ	コンソメスープ 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	小松菜の中華スープ 小松菜、人参、豆腐
チーズ蒸しパン チーズ、卵、薄力粉	芋きんとん さつま芋	たご焼き たご、天かす、青ねぎ、卵 キャベツ	アメリカンドッグ ホットケーキミックス、ウインナー ケチャップ、牛乳	きなこトースト きなこ、食パン	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	

☆ お誕生日会 ☆  
 今月は  
**8日(金)** です

☆ お弁当の日 ☆  
 今月は  
**6日(水)** です

※献立は材料の入手状況により変更する場合がありますのでご了承ください