








令和3年

1月

献立表



ここわ保育園

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金   | 土   |
|--|---|--|--|---|---|
|                          | 昼食<br>おやつ<br>(赤) 血や肉や骨になる食材<br>(黄) 熱や力になる食材<br>(緑) 体の調子を整える食材<br>○おやつの食材  |  |  七草<br>せり<br>なすな<br>ごぎょう<br>はこべら<br>ほとけのざ<br>すすな<br>すずしろ                  | 1<br>2<br>年末年始休<br> あけまして<br>おめでとう<br>ございます  |   |
|  | <b>4</b><br>ごはん<br>厚揚げケチャップ煮<br>はるさめサラダ<br>青菜みそ汁<br>保育乳<br>きなこクッキー パナナ  | <b>5</b><br>ごはん<br>魚のポテト焼き<br>きんぴら<br>キャベツスープ<br>保育乳<br>ココア蒸しパン  | <b>6</b><br>ごはん<br>豚肉ビーマン炒め<br>じゃがいもおかか煮<br>豆腐みそ汁<br>保育乳<br>塩昆布おにぎり  | <b>7</b><br>ごはん<br>鮭のみそ焼き<br>かぼちゃの枝豆あんかけ<br>豚肉スープ<br>保育乳<br>七草がゆ みかん  | <b>8</b><br>豚どん<br>小松菜ツナ和え<br>大根みそ汁<br>保育乳<br>大学かぼちゃ  |
| 保育乳/厚揚げ/油揚げ/鶏肉<br>○大豆粉/○豆乳/○きな粉<br>米/○米粉<br>玉ねぎ/人参/エリンギ<br>きゅうり/春雨/きくらげ<br>小松菜/わかめ/○パナナ                  | 保育乳/白身魚/豚肉<br>油揚げ/○大豆粉/○豆乳<br>米/じゃがいも<br>白ごま/○米粉<br>玉ねぎ/クリームコーン<br>パセリ粉/ごぼう/人参<br>キャベツ/えのきたけ  | 保育乳/豚肉<br>豆腐/○花かつお<br>米/じゃがいも<br>○米/○白ごま<br>ビーマン/黄ピーマン/人参<br>春雨/しめじ/小松菜/○塩昆布   | 保育乳/鮭/豚肉<br>米/白ごま<br>じゃがいも/○米<br>かぼちゃ/枝豆/小松菜<br>えのきたけ/○七草/○みかん   | 保育乳/豚肉<br>ツナ缶/花かつお<br>米/白ごま/○黒ごま<br>玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ<br>ねぎ/小松菜/人参/大根<br>わかめ/○かぼちゃ  | 豚肉/豆腐/油揚げ<br>米/○米/○白ごま<br>長ネギ/人参/にんにく/しいたけ<br>キャベツ/えのきたけ<br>オレンジ/○小松菜   |
| <b>11</b><br>成人の日<br> | <b>12</b><br>ごはん<br>鮭のタルタル焼き<br>ブロッコリーごま炒め<br>キャベツみそ汁<br>保育乳<br>芋くすてんぷら(鏡もち)<br>保育乳/鮭/豚肉/油揚げ<br>米/すりごま<br>○さつまいも/○白玉粉<br>玉ねぎ/クリームコーン/パセリ粉<br>ブロッコリー/人参/キャベツ | <b>13</b><br>インディアンズパグティ<br>キャベツのごま酢和え<br>鶏肉スープ<br>保育乳<br>コーンおにぎり<br>保育乳/豚肉/鶏肉<br>ちくわ/○ウィンナー<br>米/すりごま/○米<br>玉ねぎ/人参/ビーマン/にんにく<br>キャベツ/きゅうり/小松菜<br>えのきたけ/○コーン | <b>14</b><br>ごはん<br>魚のカレー揚げ<br>小松菜きのこ炒め<br>玉ねぎみそ汁<br>保育乳<br>かぼちゃクッキー パイン<br>保育乳/白身魚/油揚げ<br>○大豆粉/○豆乳<br>米/○米粉/○黒ごま<br>小松菜/人参/えのきたけ<br>玉ねぎ/わかめ<br>○かぼちゃ/○パイン | <b>15</b><br>ごはん<br>肉とうふ煮<br>ごま和え<br>ポテトスープ<br>保育乳<br>あずき蒸しパン みかん<br>保育乳/豚肉/豆腐/○豆乳<br>○大豆粉/○ゆであずき<br>米/じゃがいも<br>白ごま/○米粉<br>玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ<br>しょうが/しらたき/人参<br>キャベツ/小松菜/わかめ/ねぎ | <b>16</b><br>しょうが焼きどんぶり<br>わかめみそ汁<br>黄桃<br>保育乳<br>ゆかりおにぎり<br>豚肉<br>米/○米/○白ごま<br>玉ねぎ/しょうが/小松菜/しめじ<br>人参/えのきたけ/わかめ/ねぎ<br>黄桃/○ゆかり/ふりかけ |
| <b>18</b><br>ごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br>きゅうりとみかんの酢の物<br>ゆし豆腐<br>保育乳<br>根菜かきあげ                                    | <b>19</b><br>ごはん<br>魚のケチャップあん<br>春雨チャンプルー<br>青菜スープ<br>保育乳<br>ごまクッキー りんご   | <b>20</b><br>ごはん<br>しょうが焼き<br>納豆みそ<br>すまし汁<br>保育乳<br>ムーチー  | <b>21</b><br>お弁当会<br>保育乳<br>きなこ蒸しパン  | <b>22</b><br>ごはん<br>鶏肉マーマレード焼き<br>野菜炒め<br>なめこみそ汁<br>保育乳<br>シリアルスナック 黄桃  | <b>23</b><br>そぼろ丼ぶり<br>豆腐スープ<br>みかん<br>保育乳<br>おかかおにぎり   |
| 保育乳/ちくわ<br>鶏肉/ゆし豆腐<br>米/○さつまいも/○米粉<br>大根/小松菜/きゅうり<br>わかめ/みかん/アーサ<br>○人参/○玉ねぎ/○ごぼう                        | 保育乳/白身魚/豚肉<br>油揚げ/○大豆粉/○豆乳<br>米/○米粉/○黒ごま<br>春雨/キャベツ/玉ねぎ<br>人参/ビーマン/小松菜<br>しめじ/りんご   | 保育乳/豚肉/納豆<br>豆腐/ちくわ/ツナ缶<br>米/○もち粉/○さつまいも<br>玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ<br>赤ピーマン/黄ピーマン<br>切干大根/しょうが/わかめ   | 保育乳/○大豆粉<br>○豆乳/○きな粉<br>○米粉<br>   | 保育乳/鶏肉/豚肉<br>米/じゃがいも<br>○玄米/フレーク<br>マーマレード/人参/にら<br>ひじき/キャベツ/なめこ/ねぎ<br>○コーン/フレーク/○マッシュマロ  | 豚肉/○花かつお<br>米/○米/○白ごま<br>キャベツ/えのきたけ/小松菜<br>人参/コーン/しょうが/みかん  |
| <b>25</b><br>ごはん<br>豆腐と野菜のカレーあん<br>ポテトフライ<br>大根スープ<br>保育乳<br>抹茶蒸しパン                                      | <b>26</b><br>ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>磯辺さつまいも<br>わかめみそ汁<br>保育乳<br>豆腐ドーナツ  | <b>27</b><br>ごはん<br>チキン豆乳シチュー<br>コーンスープ<br>オレンジ<br>保育乳<br>みそおにぎり   | <b>28</b><br>ごはん<br>魚の甘辛煮<br>やさい豆<br>鶏肉みそ汁<br>保育乳<br>スウィートポテト  | <b>29</b><br>ごはん<br>肉じゃが<br>きゅうりの昆布和え<br>えのきスープ<br>保育乳<br>ココアクッキー りんご   | <b>30</b><br>もずくどんぶり<br>青菜みそ汁<br>パイン<br>保育乳<br>わかめおにぎり  |
| 保育乳/厚揚げ/豚肉<br>○大豆粉/○豆乳<br>米/じゃがいも/○米粉<br>玉ねぎ/人参/しめじ<br>小松菜/パセリ粉/大根<br>わかめ/ねぎ/○抹茶                         | 保育乳/鮭/ちくわ<br>○大豆粉/○豆腐/○きな粉<br>米/さつまいも/○米粉<br>キャベツ/人参/しめじ<br>青のり/わかめ/小松菜   | 保育乳/鶏肉<br>豆乳/ツナ缶<br>米/じゃがいも/○米<br>人参/ブロッコリー/玉ねぎ<br>しめじ/コーン/ねぎ/小松菜<br>オレンジ/○味付けのり   | 保育乳/白身魚/大豆水煮<br>鶏肉/○豆乳<br>米/白ごま<br>○さつまいも/○黒ごま<br>人参/ごぼう/刻み昆布<br>玉ねぎ/えのきたけ/キャベツ  | 保育乳/豚肉/ちくわ<br>○大豆粉/○豆乳<br>米/じゃがいも<br>白ごま/○米粉<br>人参/玉ねぎ/しらたき/きゅうり<br>キャベツ/塩こんぶ/えのきたけ<br>ねぎ/わかめ/○ココア/○りんご   | 豚肉/油揚げ<br>米/片栗粉/○米<br>もずく/コーン缶/ビーマン/ねぎ<br>赤ピーマン/しょうが/キャベツ<br>えのきたけ/パイン/○わかめ   |

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



|                   |     |                                   |                                 |                                       |                                      |
|-------------------|-----|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| (赤)<br>血や肉や骨になる食材 |     | 5・6か月頃                            | 7・8か月頃                          | 9～11か月頃                               | 12～18か月頃                             |
| (黄)<br>熱や力になる食材   | 昼食  | 10倍がゆ だしスープ<br>豆腐・魚ペースト<br>野菜ペースト | 7倍がゆ だしスープ<br>豆腐・さかな煮<br>野菜柔らか煮 | 5倍がゆ→軟飯 だしスープ<br>豆腐・さかな煮(肉)<br>野菜柔らか煮 | 軟飯→ごはん だしスープ<br>豆腐・さかな煮(肉)<br>野菜柔らか煮 |
| (緑)<br>体の調子を整える食材 | おやつ | 野菜がゆ                              |                                 |                                       |                                      |

| 月  | 火                       | 水                            | 木  | 金                     | 土  |
|--|-------------------------|------------------------------|--|-----------------------|--|
|  <p>※お弁当会※<br/>1月21日(木)</p>  |                         |                              |  | 1                     | 2<br>—— 年末年始 ——<br> |
| <b>4</b><br>ミルク/豆腐   | <b>5</b><br>ミルク/白身魚     | <b>6</b><br>ミルク/豆腐           | <b>7</b><br>ミルク/白身魚  | <b>8</b><br>ミルク/豆腐    | <b>9</b><br>ミルク/豆腐   |
| 米  | 米/じゃがいも                 | 米/じゃがいも                      | 米/じゃがいも  | 米                     | 米  |
| 玉ねぎ/人参<br>きゅうり/小松菜   | キャベツ/人参/玉ねぎ             | ピーマン/黄ピーマン<br>人参/小松菜         | かぼちゃ/小松菜/七草  | 玉ねぎ/小松菜<br>人参/大根/かぼちゃ | 人参/小松菜/キャベツ  |
| <b>11</b><br>成人の日<br>   | <b>12</b><br>ミルク/白身魚    | <b>13</b><br>ミルク/豆腐          | <b>14</b><br>ミルク/白身魚   | <b>15</b><br>ミルク/豆腐   | <b>16</b><br>ミルク/豆腐  |
|  | 米/さつまいも                 | 米                            | 米  | 米/じゃがいも               | 米  |
|  | 大根/小松菜/きゅうり<br>人参/玉ねぎ   | 玉ねぎ/ピーマン/人参<br>きゅうり/キャベツ/小松菜 | 小松菜/人参<br>玉ねぎ/かぼちゃ   | 玉ねぎ/人参<br>キャベツ/小松菜    | 玉ねぎ/人参/小松菜   |
| <b>18</b><br>ミルク/豆腐  | <b>19</b><br>ミルク/白身魚    | <b>20</b><br>ミルク/豆腐          | <b>21</b><br>ミルク   | <b>22</b><br>ミルク/豆腐   | <b>23</b><br>ミルク/豆腐  |
| 米/さつまいも  | 米                       | 米/さつまいも                      | 米<br> | 米/じゃがいも               | 米  |
| 大根/小松菜/きゅうり<br>人参/玉ねぎ  | キャベツ/人参/小松菜<br>ピーマン/玉ねぎ | 玉ねぎ/人参/小松菜<br>赤ピーマン/黄ピーマン    | 人参/小松菜   | 人参/キャベツ               | キャベツ/人参<br>小松菜   |
| <b>25</b><br>ミルク/豆腐  | <b>26</b><br>ミルク/白身魚    | <b>27</b><br>ミルク/豆腐          | <b>28</b><br>ミルク/白身魚   | <b>29</b><br>ミルク/豆腐   | <b>30</b><br>ミルク/豆腐  |
| 米/じゃがいも  | 米/さつまいも                 | 米/じゃがいも                      | 米/さつまいも  | 米/じゃがいも               | 米  |
| 人参/小松菜<br>大根/玉ねぎ   | キャベツ/人参/小松菜             | 人参/ブロッコリー<br>玉ねぎ/小松菜         | 人参/玉ねぎ/キャベツ  | 人参/きゅうり<br>玉ねぎ/キャベツ   | 赤ピーマン/ピーマン<br>キャベツ   |