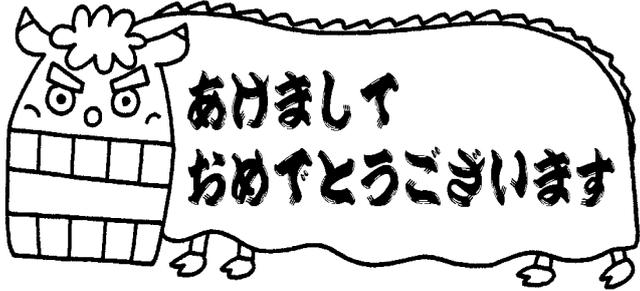
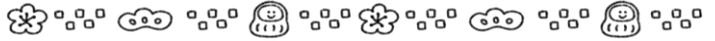




1月の献立表



令和3年1月発行
上府保育園



はくちょう組のリクエストメニュー

1月・2月・3月で、はくちょう組の給食とおやつのリクエストメニューを献立に取り入れていこうと思います。リクエストメニューには★印をつけています。

今月のリクエストメニューは・・・

- 《給食》
 - ・味噌ちゃんぽん
 - ・和風スパゲティ
 - ・チキンチャップ
- 《おやつ》
 - ・フライドポテト
 - ・アップルパイ
 - ・ロールケーキ



	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	特別保育	特別保育	三色丼 [米、鶏ミンチ、生姜、人参 ほうれん草、醤油、砂糖 のり] 貝だくさん汁 [ごぼう、人参、玉葱、醤油 しめじ、葱、昆布、塩] 果物 ひじき蒸しパン [ひじき、ミックス粉、牛乳 アーモンドプードル、砂糖 スキムミルク] 牛乳	わかめご飯 [米、わかめふりかけ、押し麦] 魚の照り焼き [ブリ、醤油、みりん、砂糖 酒、生姜、小麦粉、トマト] 紅白なます [大根、人参、酢、砂糖、塩 ごま、ゆず] 七草汁 [鶏肉、人参、白菜、水菜 せり、大根、かぶ、油揚げ 葱、醤油、いりこ、塩] ★フライドポテト [じゃが芋、塩、油、青のり] 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き [鶏肉、塩、こしょう、酒 青のり、チーズ] ほうれん草のコーンの和え [ほうれん草、人参、コーン ごま、醤油] 大根の味噌汁 [大根、えのき、油揚げ 昆布、わかめ、味噌] きな粉ラスク [食パン、マーガリン、砂糖 きな粉] 牛乳	カレーピラフ [米、エビ、ベーコン、塩 玉葱、人参、こしょう コンソメ、バター、カレー粉 グリーンピース] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩 コンソメ、じゃが芋 パセリ] 果物 菓子
おやつ						
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	成人の日	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、人参、ニラ、酒 豚肉、玉葱、春雨、みりん 干し椎茸、にんにく、砂糖 生姜、醤油、鶏がらだし] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、のり、醤油 もやし] 南瓜の味噌汁 [南瓜、人参、玉葱、えのき 葱、いりこ、味噌] せんざい [小豆、砂糖、塩 こしあん、白玉粉] ウエハース	★味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、もやし、葱 キャベツ、にんにく、砂糖 きくらげ、鶏がらだし、油 醤油、干し椎茸、ごま油 味噌、人参、エビ、砂糖] あさりのしぐれ煮 [水煮あさり、生姜、砂糖 醤油] ブロッコリーのコーンと和え [ブロッコリー、コーン 人参、もやし、醤油] 果物 焼きおにぎり [米、しらす干し、醤油、酒 味噌、砂糖、ごま] チーズ	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、椎茸、鶏ミンチ、卵 人参、玉葱、竹輪、葱、油 砂糖、醤油] 小松菜の和え物 [小松菜、白菜、人参、醤油] 大根のすまし汁 [大根、玉葱、えのき、塩 醤油、昆布、葱] フルーツサンド [食パン、バナナ、いちご 砂糖、ホイップクリーム]	ご飯 魚のソテー彩り野菜 [鮭、塩、こしょう、油 小麦粉、マーガリン、人参 玉葱、コーン、ピーマン] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、コーン コンソメ、醤油、ほうれん草 塩] 果物 おからマフィン [ミックス粉、おから、卵 バター、砂糖、B.P、牛乳 ココア] 牛乳	大豆ピラフ [米、水煮大豆、人参、玉葱 しらす干し、ベーコン、塩 こしょう、バター、パセリ 醤油、コンソメ] コンソメスープ [玉葱、人参、キャベツ、塩 コンソメ、パセリ] 果物 菓子
おやつ						
	18日(月)	19日(火) お魚教室	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
	ご飯 魚のごま味噌焼き [アジ、味噌、砂糖、醤油 みりん、ごま] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参 醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉葱、塩 わかめ、いりこ、醤油] ミキサーパン [ミックス粉 ウインナー、塩、玉葱、コーン パセリ、油、卵、チーズ、牛乳 トマト、スキムミルク] 牛乳	鮭混ぜご飯 [米、鮭、塩] 小松菜コーンの和え [小松菜、人参、ごま コーン、醤油] 貝だくさんの味噌汁 [玉葱、大根、里芋、厚揚げ 人参、しめじ、白菜、葱 魚のアラだし、味噌] 果物 ヨーグルト和え [バナナ ヨーグルト、みかん、白桃 スキムミルク、黄桃] 豆腐ウエハース	ロールパン きのこグラタン [鶏肉、ほうれん草、玉葱 椎茸、しめじ、マカロニ バター、小麦粉、チーズ 豆乳、コンソメ、パン粉] ブロッコリーサラダ [ブロッコリー、人参、醤油 ツナ] 野菜スープ [キャベツ、玉葱、人参、塩 コンソメ、醤油] ごぼうチップス [ごぼう、片栗粉、醤油、油 塩] 牛乳	★和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン 人参、ピーマン、玉葱、塩 しめじ、干し椎茸、バター 醤油、水煮あさりの、のり こしょう、にんにく] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参 もやし、酢、醤油、砂糖] ごぼうのすまし汁 [ごぼう、人参、玉葱、醤油 しめじ、葱、昆布、塩] 手作りクッキー [小麦粉、マーガリン、砂糖 バター] 牛乳	チキンカレー [米、押し麦、鶏肉、人参 玉葱、じゃが芋、醤油、油 しめじ、カレールー にんにく] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、ごま、醤油] 果物 菓子	ひじきご飯 [米、ひじき、ごぼう、人参 鶏肉、干し椎茸、油揚げ しらす干し、薄口醤油] 玉葱のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、塩 葱、いりこ、醤油] 果物 菓子
おやつ						
	25日(月)	26日(火) 誕生会	27日(水)	28日(木) お茶会	29日(金)	30日(土)
	ご飯 豆腐ハンバーグ [豆腐、豚ミンチ、玉葱、塩 パン粉、牛乳、ケチャップ ひじき、ブロッコリー] キャベツの梅和え [キャベツ、もやし、人参 梅干し、醤油] あさりスープ [玉葱、しめじ、人参、醤油 水煮あさり、鶏がらだし 塩] ピザドネスト [食パン、玉葱、ピーマン ベーコン、コーン、人参 ケチャップ、チーズ] 牛乳	けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参 油揚げ、ごぼう、葱、いりこ 塩、醤油] 焼きししゃも [ししゃも] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま油、ごま 砂糖、醤油、酢] 果物 ★フルーツロールケーキ [小麦粉、バター、卵、桃 砂糖、生クリーム、いちご]	ご飯 ★チキンチャップ [鶏肉、にんにく、トマト缶 ケチャップ、小麦粉、砂糖 醤油、こしょう、塩] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖 みかん、レーズン、酢、塩] えのきのすまし汁 [玉葱、えのき、油揚げ、塩 醤油、大根、いりこ] ★アップルパイ [パイ生地、りんご] 牛乳	スタミナ納豆丼 [米、納豆、醤油、鶏ミンチ にんにく、生姜、ごま油 葱、砂糖、酒] 心の味噌汁 [鮭、玉葱、しめじ、大根 人参、昆布、葱、味噌] 果物 ☆さつま芋まんじゅう [さつま芋、小麦粉、B.P 砂糖、白あん] 牛乳	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、豚ミンチ、玉葱 エビ、油、生姜、にんにく グリーンピース、ケチャップ 人参、醤油、トマト、砂糖] 春雨サラダ [春雨、きゅうり、カニカマ ごま、砂糖、醤油、ごま油 酢] わかめスープ [白菜、わかめ、コーン、塩 人参、しめじ、鶏がらだし] カルピス蒸しパン [小麦粉、カルピス、バター 卵、B.P、レーズン、牛乳] たこ焼き(はくちょう組)	★鶏飯 [米、鶏肉、ごぼう、絹さや しめじ、人参、醤油、砂糖] きのこのすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、葱 しめじ、いりこ、塩、醤油] 果物 菓子
おやつ						

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。☆は新メニューです。