様式F110

保育所　こどもの家(一般)

2024年01月分の献立

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前					牛乳	牛乳	牛乳
昼食					御飯、すまし汁、松風焼き、たつくり（ごま）、フルーツきんとん（もも）	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、ぶり大根、ほうれんそうのごま和え、みかん	野菜そぼろ丼(納豆）、はるさめスープ（キャベツ）
午後					アップルポテト	野菜もち（にんじん）	さつま芋のごま団子
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			鶏肉と小松菜のクリームライス、すまし汁（じゃが芋・えのき）、大根のピクルス、みかん	御飯、みそ汁（もやし・あげ）、ふんわりつくねのあんかけ、かぼちゃ（蒸し）、バナナ	御飯、みそ汁（豆腐・ねぎ）、さばの竜田揚げ、小松菜のおかかあえ（キャベツ）、りんご	御飯、みそ汁（さつまいも・わかめ）、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのごまあえ、みかん	カレー風味のトマトライス、キウイフルーツ、ベイクドじゃが
午後			米粉蒸しパン・黒糖	チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）	焼きもろこしおにぎり	キャロットゼリー（寒天）	おにぎり（昆布）
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		さけとひじきの混ぜごはん、ポトフ（冬野菜）、かぼちゃの大豆粉揚げ、みかん	御飯、みそ汁（小松菜・えのき）、たらの磯辺焼き、卯の花（人参・鶏ひき肉）、りんご	御飯、はるさめスープ（チンゲン）、マーボー豆腐（キッズ）、キャベツのパインサラダ（わかめ）	御飯、みそ汁（だいこん・あげ）、白身魚の香り蒸し、じゃが芋炒め、みかん	御飯、ふりかけ・じゃこ（ねぎ）、すまし汁（はくさい・えのき）、揚げ鶏の五目和え、フルーツカクテル（キウイ）	豚肉の甘みそ丼、オニオンスープ
午後		米粉蒸しパン・レーズン	おやつ小魚（ごま）、蒸し芋	豆乳もち	おやつ・チャーハン（豚肉）	かぼちゃの豆腐パン	おにぎり（焼き）
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		おこわ（豚肉・たまねぎ）、すまし汁（豆腐・あげ）、蒸し野菜のあんかけ、みかん	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、さわらのサラダ焼き、ひじきの煮物（にんじん）、バナナ	御飯、はくさいとちくわのスープ煮、厚揚げの炒め物、さつま芋の甘煮、りんご	御飯、コーンスープ（だいこん）、たらのケチャップあんかけ、ゆでブロッコリー、みかん	御飯、みそ汁（もやし・わかめ）、ミートローフ（かぼちゃ）、ごまサラダ、パイン缶	マーボー豆腐丼、きのこのスープ、りんご
午後		ケーキ・キャロット	にんじんおやき	れんこんチップ	ポテトのキャベツ焼き（えび）	おにぎり（塩こんぶ）	フライドポテト
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)			
午前		牛乳	牛乳	牛乳			
昼食		さつま芋御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、筑前煮、バナナ	御飯、豆乳コーン鍋（はくさい）、わかさぎのごま揚げ（米粉）、きゅうりの昆布あえ、みかん	御飯、みそ汁（じゃがいも・あげ）、豚肉の香味焼き（もやし）、ほうれんそうのしらす和え、りんご			
午後		米粉蒸しパン・小豆	じゃが芋のチーズ焼き	おにぎり（さけわかめ・ごま）			