

< 保育献立 >

1月 対象	午前おやつ 0、1、2歳児	主 菜 全 員	副 菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員	デザート 全 員	主な離乳食 0歳児	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児	1月 対象	
1	水									1 水	
2	木									2 木	
3	金									3 金	
4	土	牛乳 白い風船	うどん	ブロッコリーの青じそサラダ		うどん	ピーチゼリー	白身魚	牛乳 ムーンライト	牛乳 おかし	4 土
5	日										5 日
6	月	牛乳 マンナビスケット	マーボー春雨	パンプキンサラダ	豆乳スープ	ごはん	パイナップル	鶏ミンチ	牛乳 カステラ	牛乳 ハッピーターン	6 月
7	火	牛乳 きなこせんべい	ブリの照り焼き	ごぼうサラダ	ほうれん草の味噌汁	七草粥	オレンジ	白身魚	牛乳 イチゴ蒸しパン	牛乳 カントリーマーム	7 火
8	水	牛乳 動物ビスケット	鶏のコロコロトマトソース	ちりめんサラダ	きのこスープ	ごはん	バナナ	鶏ミンチ	牛乳 お好み焼き	牛乳 チョイスビスケット	8 水
9	木	牛乳 リッツ	鮭の塩焼き	ビーフン炒め	なめこの味噌汁	ごはん	りんご	白身魚	牛乳 ミニパン	牛乳 雪の宿	9 木
10	金	牛乳 マンナウエハース	かぼちゃコロッケ	ひじきと胡瓜のツナ和え	ベーコンともやしのスープ	ごはん	フルーツカクテル缶	鶏ミンチ	ぜんざい まがりせんべい	牛乳 マリービスケット	10 金
11	土	牛乳 白い風船	三色丼		ほうれん草のスープ	ごはん	みかん	鶏ミンチ	牛乳 源氏パイ	牛乳 おかし	11 土
12	日										12 日
13	月										13 月
14	火	牛乳 アンパンマンビスケット	にべのアップルソース	高野豆腐の卵とじ	肉団子スープ	ごはん	パイナップル	白身魚	牛乳 チキンナゲット	牛乳 ぼたぼた焼き	14 火
15	水	牛乳 リッツ	メンチカツ・しゅうまい	ブロッコリーのサラダ・卵焼き	ポパイスパゲッティ	しそおにぎり	みかん	鶏ミンチ	ヨーグルト ハッピーターン	牛乳 ムーンライト	15 水
16	木	牛乳 マンナウエハース	すき焼き風	大根サラダ	呉汁	ごはん	りんご	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 味しらべ	16 木
17	金	牛乳 動物ビスケット	カレーライス	シルバーサラダ		ごはん	オレンジ	白身魚	牛乳 フレンチトースト	牛乳 カントリーマーム	17 金
18	土	牛乳 白い風船	ミートソーススパゲッティ	ブロッコリーのツナサラダ			バナナ	鶏ミンチ	牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 おかし	18 土
19	日										19 日
20	月	牛乳 マンナビスケット	チキン南蛮	スパゲッティサラダ	オクラの味噌汁	ごはん	バナナ	鶏ミンチ	オレンジジュース フライドポテト	牛乳 ホームパイ	20 月
21	火	牛乳 きなこせんべい	鯖のカレーマヨ焼き	千切り大根の洋風煮	かぼちゃの味噌汁	ごはん	りんご	白身魚	牛乳 肉まん	牛乳 ミニサラダ	21 火
22	水	牛乳 卵ボーロ						鶏ミンチ	牛乳 シュガースティックパイ	牛乳 雪の宿	22 水
23	木	牛乳 リッツ	鶏のきのこ甘酢あんかけ	カリフラワーのサラダ	コンソメスープ	ごはん	黄桃缶	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 チョイスビスケット	23 木
24	金	牛乳 動物ビスケット	肉じゃが	コーンサラダ	白菜のコトコトスープ	ごはん	パイナップル	白身魚	牛乳 クッキー	牛乳 まがりせんべい	24 金
25	土	牛乳 白い風船	ビーフシチュー	シーザーサラダ		黒糖パン	みかん	鶏ミンチ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 おかし	25 土
26	日										26 日
27	月	牛乳 アンパンマンビスケット	シイラのマヨパン粉焼き	レバーの甘辛煮	人参の味噌汁	ごはん	黄桃缶	白身魚	牛乳 パームクーヘン	牛乳 マリービスケット	27 月
28	火	牛乳 マンナウエハース	タンドリーチキン	マカロニサラダ	もやしの味噌汁	ごはん	りんご	鶏ミンチ	牛乳 おふのラスク	牛乳 源氏パイ	28 火
29	水	牛乳 きなこせんべい	サバの味噌煮	ひき肉入り金平	えのきとかまぼこのすまし汁	ごはん	オレンジ	白身魚	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ハッピーターン	29 水
30	木	牛乳 卵ボーロ	から揚げ	チーズサラダ	コーンスープ	ごはん	パイナップル	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 カントリーマーム	30 木
31	金	牛乳 マンナビスケット	白菜と豚肉のうま煮	うどんサラダ	もずくのかきたま汁	ごはん	みかん	鶏ミンチ	牛乳 芋かりんとう	牛乳 星食べよう	31 金

< 介護献立 >

◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

1月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1	水 塩鮭/黒豆	伊達巻	しば漬け	ほうれん草すまし汁	御飯
2	木 切り干し大根の煮物	ブロッコリー胡麻和え	のりの佃煮	油揚げの味噌汁	御飯
3	金 金平ごぼう	納豆	つぼ漬け	小松菜の味噌汁	御飯
4	土 ひじきの炒り煮	さんま	めんたいこ	豆腐の味噌汁	御飯
5	日 いこみこうや	キャベツのおかか和え	ふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
6	月 豆腐の卵とじ	茄子の煮物	たいみそ	じゃがいもの味噌汁	御飯
7	火 南瓜のそぼろ煮	ほうれん草シューマイ	しば漬け	大根葉の味噌汁	御飯
8	水 切り干し大根の煮物	インゲンのおかか和え	ふりかけ	南瓜の味噌汁	御飯
9	木 ペンネサラダ	ウインナー	マーマレードジャム	ほうれん草のスープ	食パン
10	金 春雨サラダ	じゃがいものコーンクリーム煮	ふりかけ	もやしの味噌汁	御飯
11	土 南瓜のシューマイ	かたろー金平	桜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
12	日 ししゃも	五目豆	ふりかけ	わかめの味噌汁	御飯
13	月 茄子の煮物	ほうれん草のシューマイ	たいみそ	豆腐の味噌汁	御飯
14	火 いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
15	水 ししゃも	かたろー金平	めんたいこ	南瓜の味噌汁	御飯
16	木 五目豆	さんま	青かっぱ漬	玉葱の味噌汁	御飯
17	金 南瓜のそぼろ煮	春雨サラダ	のりの佃煮	じゃがいもの味噌汁	御飯
18	土 アスパラベーコン	納豆	つぼ漬け	油揚げ味噌汁	御飯
19	日 がんもの煮物	切り干し大根の煮物	ふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
20	月 ひじきの炒り煮	インゲンの胡麻和え	たいみそ	小松菜の味噌汁	御飯
21	火 ペンネサラダ	ソテー	チョコジャム	南瓜のスープ	ロールパン
22	水 がんもの煮物	かたろー塩昆布和え	ふりかけ	じゃがいもの味噌汁	御飯
23	木 五目豆	さんま	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
24	金 いこみこうや	納豆	沢庵	えのきの味噌汁	御飯
25	土 南瓜のそぼろ煮	ブロッコリーおかか和え	ふりかけ	小松菜の味噌汁	御飯
26	日 ししゃも	春雨サラダ	たいみそ	玉葱の味噌汁	御飯
27	月 鮭の卵とじ	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	油揚げ味噌汁	御飯
28	火 南瓜のそぼろ煮	納豆	しば漬け	わかめの味噌汁	御飯
29	水 オムレツ	アスパラベーコン	いちごジャム	野菜スープ	食パン
30	木 金平ごぼう	茄子の煮物	めんたいこ	さつまいもの味噌汁	御飯
31	金 切り干し大根の煮物	ほうれん草シューマイ	ふりかけ	大根葉の味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

1月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員	デザート 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1	水 筑前煮/エビテルミドール	錦糸シユマイ/羽子飯/紅白なます	チキン三味/饅巻卵/栗きんとん	すまし汁	赤飯	祝い華	ロールケーキ(抹茶)
2	木 白菜のうま煮	もやしの中華ナムル	桜漬・野沢菜漬	さつまいもの味噌汁	御飯	フルーツみつ豆	バームクーヘン
3	金 さんまの塩焼き	インゲンの胡麻和え	青かっぱ漬・甘酢生姜	青梗菜の卵トロトロスープ	御飯	パイナップル	チョコパイ
4	土 トマトひよこ豆のカレー	シーザーサラダ	らっきょう・福神漬		御飯	プリン	おにぎりせんべい・アルフォート
5	日 鯖のゆかり焼	オクラと茄子の和え物	かつおかつ漬・胡瓜漬	南瓜の味噌汁	御飯	みかん缶	紫芋饅頭
6	月 ゴボウと牛肉の炒め煮	春雨サラダ	茄子漬・べったら漬	星のこスープ	御飯	フルーツみつ豆	カプリコミニ・ミニサラダ
7	火 サバの朝鮮焼き	高野豆腐の煮物	奈良漬・高菜漬	七草スープ	御飯	パイナップル	おふのラスク
8	水 親子丼	かたろろとひよこ豆のサラダ	桜漬	青さの味噌汁	御飯	ヨーグルト	さつまいもの蒸しパン
9	木 赤魚の煮つけ	コールスロー	しば漬・野沢菜漬	もずくスープ	御飯	バナナ	カントリーマーム・星食べよ
10	金 ポークケチャップ	切り干し大根の胡麻マヨサラダ	昆布佃煮・甘酢生姜	チキンと南瓜のソイスープ	御飯	みかん	ミニパン(バナナ)
11	土 肉みそ焼うどん	海藻サラダ		中華スープ	うどん	青りんごゼリー	ぜんざい・まがりせんべい
12	日 青椒肉絲	カニカマサラダ	味噌漬・しその実漬	えのきの味噌汁	御飯	フルーツカクテル	カスタードケーキ
13	月 カレイの磯辺焼き	さつま揚げと里芋の煮物	奈良漬・つぼ漬	トマトのかきたま汁	御飯	黄桃缶	肉まん
14	火 味噌ラーメン	大根とハムの中華風サラダ	高菜漬		ラーメン	ヨーグルト	チーズケーキ
15	水 ぶりのかまぼ焼	スパゲッティサラダ	昆布佃煮・しば漬	豆乳味噌スープ	御飯	パイナップル	薄皮饅頭・ハッピーターン
16	木 マーボー豆腐	青しそドレサラダ	梅干し・べったら漬	わかめスープ	御飯	オレンジ	クリームパン
17	金 豚丼	豆サラダ	紅しょうが	白菜の味噌汁	御飯	プリン	チョコバナナケーキ
18	土 煮込みハンバーグ	うどんの胡麻ドレサラダ	沢庵・高菜漬	南瓜のシチュー	御飯	バナナ	ガトーレズン・サッポロポテトBBQ
19	日 お魚豆腐の野菜あんかけ	青梗菜の中華炒め	青かっぱ漬・かつおかつ漬	豆腐の味噌汁	御飯	フルーツみつ豆	二色あんぱい
20	月 三色丼	りんごサラダ	桜漬	呉汁	御飯	プリン	練乳蒸しパン
21	火 鮭の味噌バター焼	トマトと茄子のマリネ風	胡瓜漬・梅干し	白菜とかまぼこのスープ	御飯	みかん	コアラのマーチ・ハッピーターン
22	水 チキン南蛮	じゃが芋のチヂミ煮	甘酢生姜・つぼ漬	なめこの味噌汁	ちらし寿司	杏仁豆腐	誕生日ケーキ
23	木 鯖のおろし煮	炒り豆腐	味噌漬・紅しょうが	とろろ昆布汁	御飯	オレンジ	クッキー
24	金 じゃが芋のそぼろ煮	かたろろたらこマヨ和え	白菜漬・かつおかつ漬	ゴボウの味噌汁	御飯	バナナ	ミニパン(きなこドーナツ)
25	土 ナポリタン	ツナユウソサラダ		ポトフ	パスタ	青りんごゼリー	ウインナーとチーズのケーキ
26	日 ポークジンジャー	かたろろのサッパリ和え	沢庵・しば漬	ビーフン汁	御飯	黄桃缶	かりんとう黒糖・ぼたぼた焼き
27	月 アジフライ	ゆずドレサラダ	味噌漬・しその実漬	根菜の味噌汁	御飯	バナナ	水ようかん
28	火 ピピンバ丼	和風サラダ	かつおかつ漬	大根の味噌汁	御飯	プリン	キャラットケーキ
29	水 サバの味噌煮	里芋のそぼろ煮	高菜漬・奈良漬	ニラ玉スープ	御飯	りんご	きのこ・たけのこの里 雪の宿
30	木 豚肉の生姜焼き	じゃこいりサラダ	昆布佃煮・つぼ漬	ほうとう汁	御飯	パイナップル	きなこ蒸しパン
31	金 魚のきのこの甘酢あんかけ	さつま芋とりんごのサラダ	沢庵・胡瓜漬	トマトスープ	御飯	みかん	ミニパン(ウインナーパン)

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

1月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	主 食	デザート	
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	五福deごはんのみ	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	施設のみ
1	水	肉団子の中華風あんかけ	白和え	オクラの味噌汁	御飯	甘夏みかん缶	梅干し・つぼ漬
2	木	ぶりの照り焼き	マカロニサラダ	カレースープ	御飯	黄桃缶	沢庵・茄子漬
3	金	茄子の味噌炒め	ササミのマヨ和え	わかめの味噌汁	御飯	洋梨缶	奈良漬・白菜漬
4	土	サバの胡麻醤油焼	白菜の和え物	高野豆腐の寄せ煮・味噌漬	じゃがいもの味噌汁	御飯	コーヒーゼリー
5	日	鶏と里芋の煮物	もずく酢	野菜スープ	御飯	パイナップル	味噌漬・しば漬
6	月	鮭の揚げ煮	ほうれん草とコツナナムル	鶏レバーしくれ煮・昆布佃煮	白菜の味噌汁	御飯	杏仁豆腐
7	火	肉じゃが	胡瓜とわかめの酢の物	七草粥・もやし味噌汁・梅干し	ごま味噌汁	御飯	みかん
8	水	魚の西京焼	大根梅おかか和え	蓮根とベーコンの甘辛炒め・茄子漬	レタススープ	御飯	りんご
9	木	から揚げ	リャンパンサンスウ	大豆とじゃこの甘辛煮・沢庵	油揚げ味噌汁	御飯	オレンジ
10	金	魚のマヨパン粉焼	ひじきのサラダ	ほうれん草ソテー・高菜漬	ぶたごぼう汁	御飯	パイナップル
11	土	タンドリーチキン	青菜ときのこのお浸し	茄子の田舎煮・奈良漬	もやしの味噌汁	御飯	バナナ
12	日	白身魚のバター醤油焼	ブロッコリーあんかけ		ポテトオニオンスープ	御飯	甘夏みかん缶
13	月	南瓜コロッケ	野菜胡麻マヨサラダ	がんもの煮物・茄子漬	青菜の味噌汁	御飯	いちごゼリー
14	火	塩サバ	蓮根と大豆のそぼろ煮	甘酢生姜	花麩のすまし汁	ちらし寿司	オレンジ
15	水	牛肉のブルコギ風	オクラとわかめの酢の物	里芋の胡麻煮・桜漬	キャベツの味噌汁	御飯	りんご
16	木	きのこのハヤシライス	五色なます	エビカツ・ジャーマンポテト・福神漬		御飯	バナナ
17	金	鶏の照り焼き	トマトとチーズのサラダ	オクラの胡麻和え・昆布佃煮	マカロニスープ	御飯	みかん
18	土	魚のツブリ	さつま芋のサラダ	菜の花辛し和え・梅干し	大根の味噌汁	御飯	パイナップル
19	日	豚肉のキムチ炒め	キャベツとコソのサラダ		きのこのスープ	御飯	洋梨缶
20	月	魚のトマトソース	かつおのマヨサラダ	厚揚げの煮物・味噌漬	コーンスープ	御飯	オレンジ
21	火	おでん	ひじきの枝豆のマヨサラダ	卵の花・茄子漬	青梗菜の味噌汁	御飯	抹茶ババロア
22	水	魚の柚子胡椒焼	大根のサッパリ梅サラダ	かつおの加えマヨ炒め・桜漬	春雨スープ	御飯	パイナップル
23	木	八宝菜	フルーツサラダ	煮豆・野沢菜漬	ツナ入り味噌汁	御飯	りんご
24	金	鮭のネギ味噌焼	ピーマン炒め	おろし和え・高菜漬	かきたま汁	炊き込みご飯	みかん
25	土	すき焼き風煮	ハムともやしの中華風和え	春菊と湯葉の煮びだし・昆布佃煮	里芋の味噌汁	御飯	バナナ
26	日	鱈のゆかり焼	ブロッコリーバター醤油炒め		厚揚げの味噌汁	御飯	パイナップル
27	月	さつまいものべっこう煮	ほうれん草のチーズ入り胡麻和え	オクラのおろし和え・茄子漬	ミネストローネ	御飯	みかん
28	火	魚の青しそ焼	かつおちりんごサラダ	大豆煮・野沢菜漬	けんちん汁	御飯	パイナップル
29	水	鶏のチリソース	ごぼうサラダ	なます・白菜漬	茄子の味噌汁	御飯	オレンジ
30	木	鮭のムニエル	西京みそドレサラダ	南瓜のいとこ煮・梅干し	豆乳スープ	御飯	りんご
31	金	カレーライス	ピーマンサラダ	ロースカツ・らっきょう・福神漬		御飯	バナナ