

令和3年度1月 予定献立表

玉の子保育園
作成栄養士 仲田栄子

	月	火	水	木	金	土
昼食	4 黒米ごはん 肉豆腐 ニラ入り卵焼き ほうれん草のみそ汁 オレンジ	5 あわごはん 魚のピカタ ひじき炒め 冬瓜のみそ汁 りんご	6 豚みそうどん キャベツとキュウリのごま和え キノコ入りキッシュ みかん	7 ポロポロジュースー 魚天ぷら インゲンと卵の炒め 冬瓜のすまし汁 バナナ	8 キーマカレー 温野菜サラダ コーンスープ みかん	9 ナポリタン ほうれん草ゴマ和え アーサ汁 バナナ
おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 きなこクッキー	牛乳 ジャムサンド・餅	牛乳 ブラウニー	麦茶 みそ焼きおにぎり
昼食	11 成人の日(休園)	12 パン 鶏肉とキノコのシチュー 大豆サラダ かきたま汁 りんご	13 きのこご飯 魚のもみじ焼き さつま芋サラダ 小松菜のみそ汁 みかん	14 ♪お弁当会♪	15 麦ごはん さんま蒲焼き 白菜とピーマン炒め 大根とソイソイのすまし汁 オレンジ	16 職員研修
おやつ		麦茶 鮭おにぎり	牛乳 くずもち	牛乳 ムーチー ホットケーキ・・・(0～2歳児)	牛乳 ココナッツクッキー	
昼食	18 黒米ごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ ふーちゃんぶる なすのみそ汁 みかん	19 ごはん 鮭と青菜のバター焼き マカロニサラダ チムシンジのみそ汁 オレンジ	20 あわごはん カルシウムたっぷりグラタン トマトサラダ 白菜のみそ汁 りんご	21 ごはん さばのみそ煮 豆腐チャンプルー そうめん汁 バナナ	22 ハヤシライス 青菜のゴマ和え コーンスープ りんご	23 スタミナ丼 もやしのカニカマ和え えのきのみそ汁 みかん
おやつ	牛乳 ミルクラスク	麦茶 からし菜おにぎり	牛乳 ビーフン炒め	牛乳 岩石揚げ	牛乳 ウインナーロールサンド	麦茶 しらすおにぎり
昼食	25 麦ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草の白和え かぼちゃスープ りんご	26 ごはん 揚げ魚のケチャップあんかけ れんこんチーズ焼き 吉野汁 たんかん	27 あわごはん お豆入りつくね焼き レバニラ炒め えのきのみそ汁 りんご	28 ごはん 鮭の洋風西京焼き 大根のそぼろ煮 ゆし豆腐 みかん	29 黒米ごはん ナスと豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草と麩のみそ汁 みかん	30 中華丼 もやしのゴマ和え ワカメスープ バナナ
おやつ	牛乳 誕生ケーキ	麦茶 ツカカレーおにぎり	牛乳 ニラヒラヤーチー	牛乳 芋かりんとう	牛乳 あん春巻き	麦茶 鮭と枝豆おにぎり
昼食						
おやつ						

※児童の年齢、保育所の行事、給食材料などの都合で、献立を変更することがあります。



1月 幼児食予定献立表



2021年度

玉の子夜間保育園

	月	火	水	木	金	土
幼児食	4 ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 春雨サラダ わかめのスープ フルーツ	5 麦ご飯 根菜と鶏肉の煮物 きゅうりの梅肉和え ゆし豆腐 フルーツ	6 あわご飯 クープイリチー マカロニサラダ 吉野汁 フルーツ	7 黒米 野菜チャンプルー キビナゴの唐揚げ 青菜と麩のみそ汁 フルーツ	8 ご飯 照り焼きロールチキン チンゲン菜の炒めナムル 白菜のスープ フルーツ	9 三色丼 なます風サラダ 中身汁 フルーツ
離乳食						
幼児食	11 成人の日	12 ご飯 肉じゃが キュウリの白和え 冬瓜のみそ汁 フルーツ	13 ご飯 魚のノルウェー煮 小松菜のお浸し のっぺい汁 フルーツ	14 弁当会	15 ご飯 とんかつ 千切りキャベツ 花畑サラダ 五目汁 フルーツ	16 職員研修
離乳食						
幼児食	18 ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 根菜の煮物 豆腐のすまし汁 フルーツ	19 ご飯 チンジャオロース わかめのナムル 野菜スープ フルーツ	20 あわご飯 赤魚の煮つけ きんぴらゴボウ 大根のみそ汁 フルーツ	21 ポークストロガノフ ミモザサラダ ユーンスープ フルーツ	22 麦ご飯 うじら豆腐 ブロッコリーのごま和え チムシンジ汁 フルーツ	23 カレーうどん きゅうりの酢の物 タロ芋の甘辛煮 フルーツ
離乳食						
幼児食	25 エビピラフ チキン唐揚げ ポテトサラダ スープ フルーツ	26 黒米 ササミとブロッコリーの中華炒め 大根の和え物 わかめのみそ汁 フルーツ	27 あわご飯 いわし缶のてんぷら スパゲッティサラダ アーサ汁 フルーツ	28 ハヤシライス ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ フルーツ	29 麦ご飯 グルクンの唐揚げ トマト添え 南瓜とサツマイモのサラダ 大根のみそ汁 フルーツ	30 マーボー丼 きゅうりとわかめの酢の物 えのきのスープ フルーツ
離乳食						
幼児食						
離乳食						

1月の予定献立表

離乳食 (後期)
作成栄養士 仲田栄子

令和3年1月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をどとのえる (みどり)	その他
1	金	"年末年始休み (1月3日まで)"					
2	土						
3	日						
4	月	おかゆ 豚肉の柔らか煮 すまし汁 みかん かぼちゃの煮物	おじや 焼き南瓜 蒸しパン1/2	豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐 普 通牛乳	精白米 無塩バター ホットケーキミ ックス 三温糖	にんじん 白菜 ほうれんそう 温州み かん かぼちゃ たまねぎ	
5	火	おかゆ 魚のみどりあん すまし汁 に んじそぼろ煮 みかん	おじや おやき すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 かたくり粉 じゃがいも バ ター	ごまつな とうがん にんじん 温州みか ん ブロッコリー たまねぎ	
6	水	おかゆ 肉豆腐 (離乳) 野菜ス ティック すまし汁 りんご	おじや そうめんトトロスープ	豚肩ロース スライス 沖縄豆腐	精白米 おつゆ麩 そうめん 乾	白菜 にんじん きゅうり キャベツ ほ うれんそう りんご	
7	木	おかゆ 魚の野菜あんかけ サツマイ モ スティック すまし汁 パナナ	スティックトースト すまし汁	白身魚	精白米 かたくり粉 さつまいも バ ター 食パン (耳なし)	大根 ごまつな とうがん にんじん バ ナナ	
8	金	おかゆ 豚肉の柔らか煮 すまし汁 焼き野菜 みかん	おじや すまし汁	豚挽き肉	精白米 かたくり粉 なたね油 おつゆ 麩	にんじん たまねぎ ピーマン コーン缶 キャベツ ブロッコリー 温州みかん	
9	土	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 サツマイモ スティック すまし汁 パナナ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも バ ター	たまねぎ にんじん ほうれんそう パナ ナ インゲン 葉ねぎ	
11	月	成人の日(休園)					
12	火	おかゆ ポテトトトロ煮 すまし汁 青菜の炒め煮 みかん	おじや すまし汁	鶏もも肉 皮なし	精白米 じゃがいも なたね油	たまねぎ ごまつな ちんげん菜 コーン 缶 温州みかん にんじん	
13	水	おかゆ 鮭のポテトクリーム煮 すまし 汁 みかん サツマイモスティック	おじや すまし汁	ペに鮭 粉ミルク	精白米 じゃがいも さつまいも バ ター	にんじん ごまつな わかめ 乾 温州 みかん たまねぎ トマト	
14	木	♪お弁当会♪	納豆がゆ すまし汁	豚肩ロース肉 しらす 生 納豆	精白米 そうめん 乾 おつゆ麩	大根 にんじん ごまつな ネーブル 生	
15	金	おかゆ 柔らか炒め煮 そぼろ煮 すま し汁 オレンジ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶	精白米 なたね油 おつゆ麩	白菜 にんじん ピーマン キャベツ 赤ピーマン ほうれんそう (冷) 大 根 ネーブル 牛 たまねぎ	
16	土	職員研修					
18	月	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし 汁 みかん キャベツのチーズ焼き	おじや すまし汁	沖縄豆腐 プロセスチーズ	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ 葉ねぎ なす 温 州みかん キャベツ レタス	
19	火	おかゆ 鮭のミルク煮 鶏肉とマカロ いのトトロ煮 レバー入りすまし汁 オ レンジ	おじや すまし汁	ペに鮭 粉ミルク 鶏ささみ 豚 レ バー	精白米 かたくり粉 マカロニ乾	ほうれんそう にんじん たまねぎ トマ ト 大根 ネーブル 生 ごまつな も やし	
20	水	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 トマトおろ し 和え すまし汁 りんご	おじや すまし汁	鶏むね皮なし 削り節 (糸かつお)	精白米 かたくり粉	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ 白菜 葉ねぎ りんご	
21	木	おかゆ 豆腐と野菜の柔らか煮 そう めんトトロスープ パナナ サツマイ モ スティック	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 そうめん 乾 さつまいも バ ター	ブロッコリー (冷) にんじん もやし ごまつな たまねぎ パナナ	
22	金	おかゆ 豚肉の柔らか煮 すまし汁 り んご 白菜炒め煮	スティックトースト すまし汁	鶏むね皮なし	精白米 かたくり粉 食パン (耳な し) 無塩バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう りん ご 白菜 コーン缶 キャベツ	
23	土	おかゆ 豚肉のそぼろ煮 すまし汁 パ ナナ もやしのクリーム煮	おじや すまし汁	豚挽き肉 沖縄豆腐 粉ミルク	精白米	なす もやし にんじん パナナ	
25	月	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 焼き 野菜 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	豚もも赤肉 スライス 牛乳	精白米 じゃがいも バター おつゆ麩 ホットケーキミックス 三温糖	なす 赤ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう 温州みかん ほうれんそ う	
26	火	おかゆ 魚のみどりあんかけ クリーム スープ たんかん 野菜スティック	おじや すまし汁	白身魚 しらす干し 粉ミルク	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ 大根 たんかん インゲン ほうれんそう (冷)	
27	水	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 り んご おやき	おじや すまし汁	鶏ひき肉 プロセスチーズ 豚 レバ ー	精白米 かたくり粉 じゃがいも 無塩 バター	たまねぎ 赤ピーマン ブロッコリー (冷) ごまつな りんご にんじん	
28	木	おかゆ 鮭のみぞれ煮 ゆし豆腐 (離 乳) みかん サツマイモスティック	おじや すまし汁	ペに鮭 ゆし豆腐 しらす 生	精白米 さつまいも 無塩バター	大根 にんじん 温州みかん インゲン	
29	金	おかゆ ミニハンバーグ すまし汁 りん ご ほうれん草クリーム煮	おじや すまし汁	鶏ひき肉 沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 無塩バター	たまねぎ ブロッコリー (冷) かぼちゃ りんご ほうれんそう にんじん	
30	土	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 青菜 のすまし汁 パナナ	おじや もやしのすまし汁	鶏むね皮なし	精白米 かたくり粉	にんじん 白菜 ほうれんそう パナナ もやし	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※3日、10日、17日24日、31日は日曜日でお休みです