

1月献立表

令和3年1月1日発行
別府つくし保育園

日	曜	行事予定	総カロリー (kcal)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 体の調子を整える	
1	木	お正月休み					
2	金	お正月休み					
3	土	お正月休み					
5	月	白ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め もやしと人参の和え物 玉葱の清汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆オレンジゼリー、オレンジ 未: 512 以: 489	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐 納豆 スキムミルク わかめ のり佃煮	米 砂糖 油 粉寒天	玉葱 シメジ 人参 青ビーマン ほうれん草 葉ネギ 青のき もやし オレンジ	
6	火	白ごはん がめ煮 蓮根とツナのマヨサラダ 白菜の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆乳 ☆きな粉クッキー	牛乳 豆乳 鶏肉 厚揚げ 納豆 スキムミルク 油揚げ わかめ のり佃煮 みそ シーチキン い りこ	米 砂糖 油 米粉 さな粉	里芋 板こんにゃく 人参 ごぼう やいんげん 椎茸 白菜 玉葱 シメジ れんこん	
7	水	胚芽ごはん 西京焼き 紅白なます 鶏煮風吸い物	⑩牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③麦茶 ☆七草がゆ	牛乳 豆乳 白身魚 鶏肉 スキムミルク かつお いりこ	米 砂糖 油 胚芽 ふ じゃが芋	ほうれん草 人参 椎茸 玉葱 大根 胡瓜 白菜	
8	木	白ごはん 鶏のろしソースかけ 油揚げときゅうりの胡麻和え わかめの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 パナナ ③スキムミルク 豆乳 ☆豆腐ナゲット	牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ わかめ スキムミルク かつお いりこ 豆腐 ごま	米 砂糖 油 片栗粉	バナナ 大根 人参 玉葱 えのき 葉ネギ 胡瓜	
9	金	音体	白ごはん 厚揚げとツナのカレー炒め 切干大根の和え物 中華スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆野菜サンダー	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク ツナ	人参 玉葱 とうもろこし さやいんげん ほうれん草 たけのこ シメジ 切干大根 きゅうり きゅうり	
10	土	白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 胡瓜の中華和え えのきの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆バナナケーキ	牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ いりこ スキムミルク チーズ	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 米粉	里芋 椎茸 人参 やいんげん えのき 玉葱 葉ネギ さゅり バナナ	
12	月	成人の日					
13	火	白ごはん 鶏肉と大根の煮物 かぶと油揚げの味噌汁 ほうれん草とツナの和え物 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 豆乳粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆芋せんべい	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク 納豆 油揚げ シーチキン あす き	米 油 砂糖 さつまいも	大根 椎茸 人参 さやいんげん カブ 白菜 葉ネギ ほうれん草	
14	水	うんどうあそび	麦ごはん 白身魚の香味焼 じゃが芋の味噌汁 小松菜とシラスの胡麻和え 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク 豆乳 ☆フルーツポンチ	牛乳 豆乳 スキムミルク 白身魚 しらす 厚揚げ 納豆	米 油 砂糖 麦 じゃが芋	オレンジ 葉ネギ 生姜 玉葱 葉ネギ 人参 小松菜 もやし みかん バナナ パイン もも りんご
15	木	なかよしランド	白ごはん ピーフカレー ブロッコリーの胡麻マヨサラダ りんご	⑩牛乳 (ア)豆乳 さつま芋スティック ③麦茶 ☆焼きそば	牛乳 豆乳 牛肉 豚肉 カレールウ	米 油 砂糖 さつまいも 焼きそば 麺 じゃがいも	人参 玉葱 ブロッコリー とうもろこし りんご キャベツ 葉ネギ
16	金	白ごはん チャップチエ わかめスープ キャベツの塩昆布炒め	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆乳 ☆黒糖ケーキ	牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク わかめ 塩昆布 いりこ	米 油 砂糖 春雨 黒糖 薄力粉 米粉	きゅうり もやし タケノコ 人参 椎茸 胡瓜 玉葱 えのき 深ネギ キャベツ 青ビーマン	
17	土	白ごはん 厚揚げの味噌煮 もやしのあかが和え きのこの清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆かからいおにぎり	牛乳 豆乳 豚肉 厚揚げ みそ チーズ	砂糖 油 米 じゃが芋	人参 こんにゃく ごぼう 椎茸 さやいんげん もやし シメジ えのき 玉葱 葉ネギ ゆかり	
19	月	白ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 人参粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆ブドウゼリー、パイン	牛乳 豆乳 牛肉 わかめ みそ いりこ 豆腐 納豆 しらす	米 砂糖 油 じゃが芋 ぶどうジュース	人参 しらたき 玉葱 さやいんげん えのき 葉ネギ ほうれん草 パイン	
20	火	つくしんぼ	白ごはん 野菜炒め 水菜の清汁 かぼちゃの胡麻和え	⑩牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 ☆大学芋	牛乳 豆乳 豚肉 いりこ 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 じゃが芋 さつまいも かぼちゃ ごま	キャベツ 玉葱 もやし 人参 青ビーマン 水菜 小ねぎ
21	水	うんどうあそび	十六穀ごはん 鮭ミニエル ウインナーのスープ コールスロー	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク 豆乳 ☆かぼちゃ	牛乳 豆乳 鮭 ウインナー いり こ スキムミルク	米 砂糖 油 十六穀米 米粉 薄力粉 かぼちゃ	りんご セロリ 玉葱 人参 キャベツ とうもろこし
22	木	肉うどん	白ごはん ブロッコリーの胡麻和え みかん	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク 豆乳 ☆青のりボウル	牛乳 豆乳 牛肉 いりこ あおのり	うどん 砂糖 油 じゃが芋 ごま	大根 玉葱 人参 葉ネギ ブロッコリー とうもろこし みかん
23	金	ロールパン	白ごはん 鶏のマリネ焼き 野菜スープ ボテサラダ	⑩牛乳 (ア)豆乳 さつま芋スティック ③麦茶 ☆五目おにぎり	牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ	パン 砂糖 油 米 さつまいも じゃがいも	玉葱 大根 キャベツ セロリ 人参 きゅうり ごぼう 椎茸
24	土	白ごはん じゃが芋のそぼろ煮 わかめの味噌汁 ほうれん草の胡麻和え	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆人参蒸しパン	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク チーズ いりこ わかめ	米 砂糖 油 薄力粉 じゃがいも	人参 グリンピース 玉葱 えのき 葉ネギ ほうれん草	
26	月	白ごはん ボーロピーンズ 白菜とベーコンのスープ カムカム海藻サラダ	⑩牛乳 (ア)豆乳 わかめ粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	牛乳 豆乳 豚肉 ベーコン わかめ スキムミルク 大豆	米 砂糖 油 春雨 粉寒天	人参 玉葱 トマト 白菜 葉ネギ 切干大根 キャベツ 甘納豆 バナナ みかん パイン もも りんご	
27	火	誕生会	お楽しみメニュー	未: 698 以: 700	牛乳 豆乳 鶏肉 ウインナー カルピス かつお 昆布	パン 砂糖 油 胚芽米	バナナ 玉葱 青ビーマン 赤ビーマン 人参 大根 セロリ キャベツ キュウリ とうもろこし ほうれん草
28	水	うんどうあそび	胚芽ごはん 鶏の塩焼き 豆腐の清汁 きんぴら 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 ☆味噌ラーメン	牛乳 豆乳 魚 豆腐 納豆 油揚げ のり佃煮 いりこ	米 砂糖 油 ごま 中華麺	きゅうり 大根 えのき 玉葱 葉ネギ ごぼう ほうれん草 もやし
29	木	白ごはん 豚肉の生姜焼き 根菜の味噌汁 ひじきの和風サラダ	⑩牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 ☆ハイパープルケーキ	牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ スキムミルク	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 米粉 じゃがいも さつまいも	玉葱 人参 シメジ もやし 大根 葉ネギ ひじき きゅうり バイ	
30	金	白ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 豚肉ともやしのスープ 三色野菜の中華漬け	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク 豆乳 ☆ジャムトースト	牛乳 豆乳 豚肉 厚揚げ かつお スキムミルク	パン 油 砂糖 ジャム ごま	大根 キャベツ 人参 青ビーマン もやし 白菜 玉葱 深ネギ 胡瓜	
31	土	白ごはん 高野豆腐の煮物 ところ昆布の清汁 胡瓜のゆかり和え	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックチーズ ③麦茶 ☆おかかおにぎり	牛乳 豆乳 豚肉 チーズ 高野豆 腐 かつお	米 油 砂糖	人参 玉葱 椎茸 グリンピース えのき 葉ネギ キュウリ	