



すぼる保育園 1月の献立表



月		火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	
昼食		新春そばろ寿司 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ 花麩のすまし汁	ごはん ブリの竜田揚げ 黒豆 厚揚げとチンゲン菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮 ちくわのあおさ焼 フルーツ 味噌汁	七草ごはん サバの照焼 白菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁	梅しらすチャーハン もやしの中華和え フルーツ 中華スープ	
3時		牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳 ソフトサラダ 一口ゼリー	牛乳 お麩のきなこラスク	牛乳 上用まんじゅう	牛乳 野菜かりんとう 満月ぼん	
昼食		11 親子丼 ひじき煮 フルーツ 味噌汁	12 ごはん 白身魚のムニエル ポテトフライ ハムとブロッコリーのサラダ スープ	13 魯肉飯(ルーローファン)風 シャキシャキキャベツ炒め 大根スープ 一口ゼリー	14 ごはん 白身魚の天ぷら 高野豆腐とかぼちゃの煮物 フルーツ 味噌汁	15 チキンピラフ キャベツのサラダ フルーツ スープ	
3時		牛乳 サイコロパンケーキ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 チーズ ベジスナック	牛乳 ぶどうサワーかん	牛乳 ぼたぼた焼 アスパラガスビスケット	
昼食		17 ごはん 白身魚のフライ ウィンナーとブロッコリーのソテー フルーツ 味噌汁	18 わかめごはん 中華風卵焼き マカロニのケチャップソテー 野菜サラダ スープ	19 ごはん サバの塩焼 切干大根と大豆の煮物 フルーツ 味噌汁	20 《お楽しみメニュー》 ロールパン フライドチキン ポテトサラダカレー風味 フルーツ スープ	21 ごはん 冬野菜マーボー かぼちゃのチーズ焼 フルーツ 卵スープ	
3時		牛乳 もちもち豆腐マフィン	牛乳 チョイスビスケット サッポロポテト	牛乳 今川焼	牛乳 お誕生日フルーツパフェ	牛乳 きなこドーナツ	牛乳 クラッカー ベジスナック
昼食		24 ごはん ミンチカツ 平天とチンゲン菜のソテー フルーツ かき玉味噌汁	25 塩ラーメン さつまいもの旨煮 フルーツ	26 ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げと白菜の煮浸し フルーツ 味噌汁	27 カレーライス 野菜サラダ フルーツ	28 麦入りごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの磯辺揚げ フルーツ 味噌汁	
3時		牛乳 黒棒	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 せんべい(雪の宿) ビスコ	牛乳 シュガートースト	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 ソフトサラダ たべっこバイビー
昼食		31 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 がんもの煮物 フルーツ 味噌汁					
3時		牛乳 さつまいものキャラメルソース					

*天候不順により商品入荷困難な場合は表示内容と異なりますが、ご了承下さいませようお願い致します。

*3歳以上児の献立