



# 1月の献立表



令和2年度

千波保育園

| 月                                 | 火   | 水  | 木   | 金                              | 土                      |
|-----------------------------------|---|--|---|--------------------------------|------------------------|
|                                   |   |  |   | 1                              | 2                      |
|                                   |   |  | ちゅうしょく  | がんたん                           |                        |
|                                   |   |  | 10じのおやつ                                       |                                |                        |
|                                   |   |  | 3じのおやつ  |                                |                        |
|                                   |   |  | りにゅうしょく                                       |                                |                        |
| 4                                 | 5   | 6  | 7   | 8                              | 9                      |
| わかめごはん<br>きりぼしだいこんの<br>もの<br>みそしる | レーズンパン<br>トンカツ<br>ごまずあえ<br>すましじる                | ごはん<br>ちゆかふうやきざかな<br>しらたきのチャブチェ<br>みそしる      | こめこぼん<br>ぎせいどうふ<br>わかめのサラダ<br>ななくさがゆ          | かきたまうどん<br>もやしのサラダ<br>ヨーグルト    | ツナピラフ<br>やさいのサラダ       |
| ぎゅうにゅう<br>かし<br>にゅういんりょう          | ぎゅうにゅう<br>カルピスゼリー                               | ぎゅうにゅう<br>メロンパン<br>ぎゅうにゅう                    | スキムミルク<br>みかん                                 | いちごミルク<br>ブラウニーふうケーキ<br>ぎゅうにゅう | むぎちや<br>かし<br>にゅういんりょう |
| おかゆ・やさいに<br>ふに                    | おかゆ・やさいに<br>ひきにくに                               | おかゆ・やさいに<br>にざかな                             | おかゆ・やさいに<br>とうふに                              | くたくたうどん<br>やさいに・ふに             |                        |
| 11                                | 12  | 13   | 14  | 15                             | 16                     |
| せいじんのひ                            | ごはん<br>にくじゃが<br>なっとう<br>みそしる                    | スパゲッティ<br>ミートソース<br>ウインナーソテー<br>ヨーグルト<br>スープ | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>にんじんサラダ<br>スープ           | エビピラフ<br>ほうれんそうのソテー<br>みそしる    | まぜごはん<br>のもの           |
|                                   | ぎゅうにゅう  | バナナミルク                                       | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                         | むぎちや                   |
|                                   | かし<br>にゅういんりょう                                  | カレーケーキサレ<br>ぎゅうにゅう                           | ヨーグルト   | あんぱん<br>ぎゅうにゅう                 | かし<br>にゅういんりょう         |
|                                   | おかゆ・やさいに<br>とうふに                                | くたくたうどん<br>やさいに・ひきにくに                        | おかゆ・やさいに<br>ふに                                | おかゆ・やさいに<br>にざかな               |                        |
| 18                                | 19  | 20   | 21  | 22                             | 23                     |
| さけごはん<br>ごもくひじきに<br>みそしる          | ごはん<br>さかなのゴマみそやき<br>ごもくきんぴら<br>すましじる           | こめこぼん<br>スコッチうずら<br>すのもの<br>すましじる            | さつまいもごはん<br>きりこぶのもの<br>みそしる                   | いそうどん<br>チキンナゲット<br>ヨーグルト      | ウインナーピラフ<br>やさいのソテー    |
| ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                       | ぎゅうにゅう  | ココアミルク                         | むぎちや                   |
| おさつパン<br>ぎゅうにゅう                   | かし<br>にゅういんりょう                                  | ケーキ<br>ぎゅうにゅう                                | はらじゆくドック<br>ぎゅうにゅう                            | かんそういも<br>ぎゅうにゅう               | かし<br>にゅういんりょう         |
| おかゆ・やさいに<br>ふに                    | おかゆ・やさいに<br>にざかな                                | おかゆ・やさいに<br>ひきにくに                            | おかゆ・やさいに<br>ふに                                | くたくたうどん<br>やさいに・とうふに           |                        |
| 25                                | 26  | 27   | 28  | 29                             | 30                     |
| ごはん<br>すきやきふうに<br>つけもの<br>みそしる    | ロールパン<br>とりにくのからあげ<br>はくさいとツナの<br>ごまあえ<br>すましじる | マーボーどん<br>もやしのナムル<br>スープ                     | ホワイトブレッド<br>さけのきのソース<br>がけ<br>わかめのあえもの<br>スープ | スープスパゲッティ<br>ほしポテ<br>ヨーグルト     | まぜごはん<br>のもの           |
| ぎゅうにゅう                            | ぎゅうにゅう  | スキムミルク                                       | スキムミルク  | いちごミルク                         | むぎちや                   |
| かし<br>にゅういんりょう                    | ヨーグルト   | ツナサンド<br>ぎゅうにゅう                              | みかん   | むしパン<br>ぎゅうにゅう                 | かし<br>にゅういんりょう         |
| おかゆ・やさいに<br>ふに                    | おかゆ・やさいに<br>ひきにくに                               | おかゆ・やさいに<br>とうふに                             | おかゆ・やさいに<br>にざかな                              | くたくたうどん<br>ひきにくに               |                        |