

1月の献立表 幼児食

令和3年1月
 四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	かや煎になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品	
5	火	苺まんせん	苺まんせん	竜田揚げ	さくら	料理酒・しょうゆ・片栗粉・油		お昼のラスク キャンディチーズ 牛乳	苺 マーガリン きなこ 砂糖 キャンディチーズ 牛乳	
				ブロックリー						ブロックリー
				切干大根の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん・料理酒	切干大根・人参・絹さや			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	ざといも	椎茸			
6	水	ふかし芋	さつま芋	冬野菜のシチュー	牛乳・ウィンナー	ホワイトシチュールー	たまねぎ・人参・かぶ	五平餅 牛乳	米 赤みそ みりん 砂糖 牛乳	
						コンソメ・じゃが芋				
				ポパイサラダ	ツナ	しょうゆ・砂糖・酢・塩・油	ほうれん草・赤パプリカ 黄パプリカ			
				りんご			りんご			
7	木	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	鶏のレモン焼き	鶏肉	塩	レモン・パセリ	七草粥 お茶	米 七草 お茶	
				白菜昆布和え	塩こんぶ		白菜			
				焼きビーフン	豚ミンチ	ビーフン・ジャンタン・しょうゆ	ピーマン・干椎茸・たけのこ			
				ずまし汁	だし昆布・かつお節	しょうゆ・みりん・塩	人参 小松菜			
8	金	オレンジ	オレンジ	煮魚	さば	しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒	土生姜	さつまいも ぜんざい 牛乳	さつまいも 小豆 砂糖 塩 牛乳	
				がんちの煮物	がんも	砂糖・しょうゆ・みりん	いんげん			
				胡瓜の酢の物	ちりめんじゃこ	酢・砂糖・しょうゆ	胡瓜・人参			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		しめじ・えのき			
9	土	ソフトな 苺せん	ソフトな 苺せん	焼きめし	豚ミンチ	米・ジャンタン・塩・しょうゆ	ピーマン・人参・コーン	黒糖食パン 牛乳	黒糖食パン 牛乳	
				ちやしのナムル		砂糖・しょうゆ・ごま油・ごま	もやし・絹さや・赤パプリカ			
				中華スープ		ジャンタン・塩	チンゲン菜			
12	火	お誕生日会		ビエロプレート	鶏肉・のり	米・しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	生姜・ミニトマト・ブロックリー	ももケーキ 牛乳	黄桃 白桃 スポンジケーキ ホイップ 牛乳	
		(ビエロの刺ぎ作りませ)			人参・いちご					
		フライドポテト		塩・フライドポテト						
		コーンポタージュ	牛乳	ポタージュの素	パセリ					
13	水	レーズン	レーズン	鶏肉のうま味ソース	鶏肉	醤油・しょうゆ・砂糖	ねぎ	ビーゼンス 牛乳	ちりめんじゃこ 油 大豆水漬 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 牛乳	
				ごま和え		しょうゆ・砂糖・ごま	ほうれん草			
				胡瓜の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん	胡瓜・人参・たけのこ・絹さや			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	塩				
14	木	苺まんせん	苺まんせん	ハンバーグ	ハンバーグ	ケチャップ	トマト	きなこマカロン 牛乳	マカロン きなこ 砂糖 牛乳	
				トマト						
				ブロックリーサラダ	ツナ	マヨネーズ・しょうゆ	ブロックリー・コーン・人参			
				コンソメスープ		コンソメ・塩	キャベツ・粉パセリ			
15	金	クラッカー	クラッカー	カレイの天ぷら	カレイ	天ぷら粉・塩・油		黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキ ミックス スキムミルク 黒砂糖 牛乳	
				和え物		しょうゆ・みりん	小松菜・白菜			
				さんぴら		しょうゆ・みりん・砂糖	れんこん・絹さや・人参			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		南瓜・しめじ			
16	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	味噌ラーメン	味噌・豚肉	中華麺・ジャンタン	ホールコーン・もやし・青ねぎ	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶	
						塩・料理酒				
				チンゲン菜のリテー	ウィンナー	しょうゆ・塩・油	チンゲン菜・人参			
				プチゼリー			プチゼリー			
18	月	紫いち せんべい	紫いち せんべい	筑前煮	鶏肉・厚揚げ	坂こんにゃく・砂糖・しょうゆ	大根・ごぼう・人参	もちもち チーズパン 牛乳	白玉粉 粉チーズ 塩 油 牛乳 牛乳	
				竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鰻のり	料理酒・みりん	絹さや・干椎茸			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	天ぷら粉・油				
				ごはん		米	なめこ・玉ねぎ			

1月の献立表 幼児食

令和3年1月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	カや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
19	火	ソフトな ほんせん	ソフトな ほんせん	カレーライス	牛肉	米・カレールー・コンソメ	玉ねぎ・人参	ぎょうざピザ 牛乳	餃子の皮 トマト コーン・ ケチャップ 粉チーズ 牛乳
				れんこんサラダ	ツナ	じゃが芋・油	グリーンピース		
						マヨネーズ・じょうゆ	れんこん・赤パプリカ・甜瓜		
				みかん			みかん		
20	水	南瓜煮	南瓜	麩の塩焼き	麩	塩・油		豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ ミックス 豆腐 油 グラニュー糖 牛乳
				いんげんのごま和え		しょうゆ・砂糖・ごま	いんげん		
				高野豆腐の佃煮	高野豆腐・卵	砂糖・しょうゆ・料理酒・みりん	干し椎茸・鯖さや		
				豚汁	だし昆布・かつお節・味噌	こんにゃく	大根・人参・鶏ねぎ		
					豚肉				
				ごはん		米			
21	木	玄米ほんせん	玄米ほんせん	コロッケ	コロッケ	油		フルーツ ヨーグルト お茶	ヨーグルト 砂糖 みかん パイン お茶
				キャベツのゆかり和え			キャベツ・ゆかり		
				アスパラサラダ		酢・油・塩・砂糖	アスパラ・赤パプリカ・黄パプリカ		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	カリフラワー・パセリ		
22	金	いりこ	いりこ	ニラ煮あんかけ	卵・豚ミンチ・カニカマ	砂糖・塩・油・しょうゆ・片栗粉	ニラ・たまねぎ	アップルパイ 牛乳	餃子の皮 りんご 油 牛乳
				春雨のさっぱり和え		春雨・酢・砂糖	ぎくらげ・人参・きゅうり		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		ねぎ		
				ごはん		米			
23	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	牛肉	牛肉	米・糸こんにゃく・砂糖・しょうゆ	玉ねぎ・鯖さや	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 塩 牛乳
				豆芽の煮物		豆芽・砂糖・しょうゆ・みりん	人参・グリーンピース		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		えのき・しめじ		
				ごはん		米			
25	月	じゃが芋	じゃが芋	豚肉の生姜焼き	豚肉	しょうゆ・みりん	たまねぎ・ピーマン・キャベツ	ちぢみ 牛乳	小麦粉 人参 にら ごま油 しょうゆ 酢 牛乳
				ひじき煮	ひじき	こんにゃく・砂糖・しょうゆ	人参・いんげん		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		小松菜		
					油揚げ				
				みかん			みかん		
				ごはん		米			
26	火	マンナ ウエハース	マンナ ウエハース	チキンカツ	チキンカツ	油		マヨコーン トースト 牛乳	食パン コーン マヨネーズ パセリ 牛乳
				スナッフえんどう			スナッフえんどう		
				白菜の和え物		砂糖・しょうゆ・みりん	白菜・人参・コーン		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		玉ねぎ		
27	水	りんご	りんご	豚肩肉じゃが	ベーコン	じゃがいも・コンソメ・塩	たまねぎ・人参・ブロッコリー	恐竜の卵 牛乳	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 牛乳
				中華風サラダ	カニカマ・鶏糸卵	しょうゆ・砂糖・ごま油	もやし・デンゲン菜		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	そうめん	青ねぎ		
				ごはん		米			
28	木	赤いも せんべい	赤いも せんべい	魚の味噌マヨ焼き	ほき・味噌	マヨネーズ	パセリ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 レーズン 牛乳
				和え物		砂糖・しょうゆ	小松菜・えのき		
				大豆煮	大豆水煮	こんにゃく・砂糖・しょうゆ	人参・鯖さや		
				ずまし汁	だし昆布・かつお節	塩・しょうゆ・みりん	玉ねぎ・ねぎ		
				ごはん		米			
29	金	ソフトな ほんせん	ソフトな ほんせん	八宝菜	豚肉	油・シャンタン・しょうゆ	白菜・人参・ピーマン・玉ねぎ	スイートポテト 牛乳	さつまいも マーガリン 砂糖 牛乳
						片栗粉	たけのこ・生姜		
				揚げ餃子	ぎょうざ	油			
				中華スープ		シャンタン・塩	デンゲン菜		
30	土	玄米ほんせん	玄米ほんせん	オレンジ			オレンジ	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶
				ごはん		米			
				野菜うどん	豚肉・だし昆布・かつお節	うどん・しょうゆ・みりん・砂糖	キャベツ・玉ねぎ・しめじ		
				炊き合わせ		じゃが芋・砂糖・しょうゆ・みりん	人参・椎茸・鯖さや		
みかん			みかん						

1月の献立表 卵除去食

令和3年1月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
5	火	玄米ほんぜん	玄米ほんぜん	庵田揚げ	さむら	料理酒・しょうゆ・片栗粉・油		お昼のラスク キャンディチーズ 牛乳	鬆 マーガリン きなこ 砂糖 キャンディチーズ 牛乳
				ブロッコリー			ブロッコリー		
				切干大根の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん・料理酒	切干大根・人参・絹さや		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	さといも	椎茸		
				ごはん		米			
6	水	ふかし芋	さつま芋	冬野菜のシチュー	牛乳・ウィンナー	ホワイトシチュールー	たまねぎ・人参・かぶ	五平餅 牛乳	米 赤みそ みりん 砂糖 牛乳
				ポパイサラダ	ツナ	しょうゆ・砂糖・酢・塩・油	ほうれん草・赤パプリカ		
				りんご			りんご		
				ロールパン		パン			
				鶏のレモン焼き	鶏肉	塩	レモン・パセリ		
7	木	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	白菜昆布和え	塩こんぶ		白菜	七喜粥 お茶	米 七喜 お茶
				焼きビーフン	豚ミンチ	ビーフン・ジャンタン・しょうゆ 砂糖・油	ピーマン・干椎茸・たけのこ 人参		
				すまし汁	だし昆布・かつお節	しょうゆ・みりん・塩	小松菜		
				ごはん		米			
				煮魚	さば	しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒	土生菜		
8	金	オレンジ	オレンジ	がんもの煮物	がんも	砂糖・しょうゆ・みりん	いんげん	さつまいも ぜんざい 牛乳	さつまいも 小豆 砂糖 塩 牛乳
				胡瓜の酢の物	ちりめんじゃこ	酢・砂糖・しょうゆ	胡瓜・人参		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		しめじ・えのき		
				ごはん		米			
				焼きめし	豚ミンチ	米・ジャンタン・塩・しょうゆ 油	ピーマン・人参・コーン		
9	土	ソフトな ほせん	ソフトな ほせん	もやしナムル		砂糖・しょうゆ・ごま油・ごま	もやし・絹さや・赤パプリカ	黒糖煮パン 牛乳	黒糖煮パン 牛乳
				中華スープ		ジャンタン・塩	チンゲン菜		
				鶏肉のうま海ソース	鶏肉	醤油・しょうゆ・砂糖	ねぎ		
				ごま和え		しょうゆ・砂糖・ごま	ほうれん草		
12	火	お誕生日会		ピエロプレート	鶏肉・のり	米・しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	生姜・ミニトマト・ブロッコリー	もちケーキ 牛乳	黄桃 白桃 ホットケーキ ミックス 砂糖 牛乳 ホイップ 牛乳
				(ピエロの餅を作ります)			人参・いちご		
				フライドポテト		塩・フライドポテト			
				コーンポタージュ	牛乳	ポタージュの素	パセリ		
				カレーのたぶら	カレー	たぶら粉・塩・油			
13	水	レーズン	レーズン	和え物		しょうゆ・みりん	小松菜・白菜	選ビーンズ 牛乳	ちりめんじゃこ 油 大豆水煮 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 牛乳
				南瓜の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん	南瓜・人参・たけのこ・絹さや		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	麺			
				ごはん		米			
				ハンバーグ	合ミンチ	油・ケチャップ	玉ねぎ		
14	木	玄米ほんぜん	玄米ほんぜん	トマト			トマト	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
				ブロッコリーサラダ	ツナ	砂糖・しょうゆ・ごま油	ブロッコリー・コーン・人参		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	キャベツ・粉パセリ		
				ごはん		米			
				カレーのたぶら	カレー	しょうゆ・みりん	れんこん・絹さや・人参		
15	金	クラッカー	クラッカー	きんぴら		しょうゆ・みりん・砂糖	糸こんにゃく・油	黒糖煮しパン 牛乳	ホットケーキ ミックス スキムミルク 黒砂糖 牛乳
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		南瓜・しめじ		
				オレンジ			オレンジ		
				ごはん		米			
				味噌ラーメン	味噌・豚肉	中華麺・ジャンタン 塩・料理酒	ホールコーン・もやし・青ねぎ		
16	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	チンゲン菜のソテー	ウィンナー	しょうゆ・塩・油	チンゲン菜・人参	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶
				ブチゼリー			ブチゼリー		
				筑前煮	鶏肉・厚揚げ	塩こんぶ・砂糖・しょうゆ	大根・ごぼう・人参		
				白身魚の磯辺揚げ	ほき・青のり	片栗粉・油	絹さや・干椎茸		
18	月	紫いち せんべい	紫いち せんべい	味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		なめこ・玉ねぎ	もちもち チーズパン 牛乳	白玉粉 チーズ 塩 油 牛乳
				ごはん		米			

1月の献立表 卵除去食

令和3年1月
四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
19	火	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	カレーライス	牛肉	米・カレールウ・コンソメ	玉ねぎ・人参	ぎょうざピザ 牛乳	餃子の皮 トマト コン ケチャップ 粉チーズ 牛乳
				れんこんサラダ	ツナ	じゃが芋・油	グリーンピース		
				みかん			みかん		
20	水	南瓜煮	南瓜	鮭の塩焼き	鮭	塩・油		豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ ミックス 豆腐 油 グラニュー糖 牛乳
				いんげんのごま和え		しょうゆ・砂糖・ごま	いんげん		
				高野豆腐の黒物	高野豆腐	砂糖・しょうゆ・料理酒・みりん	干し椎茸・絹さや		
				麻汁	だし昆布・かつお節・味噌	こんにゃく	大根・人参・青ねぎ		
				豚肉					
ごはん		米							
21	木	玄米ほんせん	玄米ほんせん	じゃが芋バーグ	鶏ミンチ	じゃが芋・油	玉ねぎ	フルーツ ヨーグルト お茶	ヨーグルト 砂糖 みかん リン お茶
				キャベツのゆかり和え			キャベツ・ゆかり		
				アスパラサラダ		酢・油・塩・砂糖	アスパラ・赤パプリカ・黄パプリカ		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	カリフラワー・パセリ		
				ごはん		米			
22	金	いりこ	いりこ	鶏ミンチ	砂糖・塩・油・しょうゆ・片栗粉	ニラ・たまねぎ	アップルパイ 牛乳	餃子の皮 りんご 油 牛乳	
23	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	牛丼	牛肉	米・糸こんにゃく・砂糖・しょうゆ	玉ねぎ・絹さや	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 牛乳
				里芋の黒物		里芋・砂糖・しょうゆ・みりん	人参・グリーンピース		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		えのき・しめじ		
				ごはん		米			
				ひじき煮	ひじき	しょうゆ・みりん	たまねぎ・ピーマン・キャベツ		
25	月	おひき芋	じゃが芋	豚肉の生姜焼き	豚肉	しょうゆ・みりん	たまねぎ・ピーマン・キャベツ	ちぢみ 牛乳	小麦粉 人参 にら ごま油 しょうゆ 酢 牛乳
				ひじき煮	ひじき	砂糖・油	もやし・生姜		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	こんにゃく・砂糖・しょうゆ	人参・いんげん		
				油揚げ			小松菜		
				みかん			みかん		
26	火	マンナ ウエハース	マンナ ウエハース	鶏肉	しょうゆ・料理酒・片栗粉・油		チーズコン トースト 牛乳	食パン コーン ミックスチーズ パセリ 牛乳	
27	水	りんご	りんご	洋風肉じゃが	ウインナー	じゃがいも・コンソメ・塩	たまねぎ・人参・ブロッコリー	恐竜の卵 牛乳	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 牛乳
				中華風サラダ		しょうゆ	もやし・チンゲン菜・人参		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	そうめん	青ねぎ		
				ごはん		米			
				魚の味噌焼き	魚・味噌	砂糖・しょうゆ	パセリ		
28	木	紫いも せんべい	紫いも せんべい	和え物			小松菜・えのき	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 レーズン 牛乳
				大豆煮	大豆水煮	こんにゃく・砂糖・しょうゆ	人参・絹さや		
				すまし汁	だし昆布・かつお節	塩・しょうゆ・みりん	玉ねぎ・ねぎ		
				ごはん		米			
				ハヤシ菜	豚肉	油・シャンタン・しょうゆ	白菜・人参・ピーマン・玉ねぎ		
29	金	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	揚げ餃子	ぎょうざ	油	たけのこ・生姜	スイートポテト 牛乳	さつまいも マーガリン 砂糖 牛乳
				中華スープ		シャンタン・塩	チンゲン菜		
				オレンジ			オレンジ		
				ごはん		米			
				野菜うどん	豚肉・だし昆布・かつお節	うどん・しょうゆ・みりん・砂糖	キャベツ・玉ねぎ・しめじ		
30	土	玄米ほんせん	玄米ほんせん	炊き合わせ		じゃが芋・砂糖・しょうゆ・みりん	人参・椎茸・絹さや	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶
				みかん			みかん		

1月の献立表 除去食

令和3年1月
四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	かや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
5	火	玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	薄田揚げ	さくら	料理酒・しょうゆ・片栗粉・塩		クッキー プチゼリー お茶	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 プチゼリー お茶
				ブロッコリー			ブロッコリー		
				切り大根の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん・料理酒	切り大根・人参・絹さや		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	さといも	椎茸		
6	水	ぶかし芋	さつま芋	冬野菜のシチュー	ウイナー	シチューの王子様	たまねぎ・人参・かぶ	五平餅 お茶	米 赤みそ みりん 砂糖 お茶
				ポパイサラダ	ツナ	ベジタブルコンソメ・じゃが芋	ほうれん草・赤パプリカ		
				りんご		しょうゆ・砂糖・酢・塩・油	黄パプリカ		
				ごはん	米		りんご		
7	木	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	鶏のレモン焼き	鶏肉	塩	レモン・パセリ	七草粥 お茶	米 七草 お茶
				白菜茹布和え	塩こんぶ		白菜		
				五百巻め	豚ミンチ	米粉 pasta、うまい中華スープ	ピーマン・干椎茸・たけのこ		
				ずまし汁	だし昆布・かつお節	しょうゆ・砂糖・油	人参		
8	金	オレンジ	オレンジ	煮魚	さば	しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒	土生菜	さつまいも 小豆 砂糖 塩 お茶	
				大根の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん	いんげん・大根		
				胡瓜の酢の物	わかめ	酢・砂糖・しょうゆ	胡瓜・人参		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		しめじ・えのき		
9	土	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	焼きめし	豚ミンチ	米・塩・しょうゆ	ピーマン・人参・コーン	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶
				ちやしのナムル		うまい中華スープ・塩	ちやし・絹さや・赤パプリカ		
				中華スープ		しょうゆ・しょうゆ・ごま油	チンゲン菜		
				ごはん	米				
12	火	お誕生日会		ピエプレート (ピエロの顔を作ります)	鶏肉・のり	米・しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	生薑・ミニトマト・ブロッコリー	もちケーキ お茶	黄桃 白桃 米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 粉砂糖 お茶
		フライドポテト		塩・じゃが芋・油					
		コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	玉ねぎ・パセリ				
		ごはん	米						
13	水	レーズン	レーズン	鶏肉のうま味ソース	鶏肉	梅肉・しょうゆ・砂糖	ねぎ	じゃが芋 お茶	じゃが芋 塩 鶏のり 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 お茶
				和え物		しょうゆ・砂糖	ほうれん草		
				胡瓜の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん	胡瓜・人参・たけのこ・絹さや		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌				
14	木	玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	ハンバーグ	合ミンチ	油・ケチャップ	玉ねぎ	みだらし団子 お茶	米 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 お茶
				トマト			トマト		
				ブロッコリーサラダ	ツナ	砂糖・しょうゆ・ゴマ油	ブロッコリー・コーン・人参		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	キャベツ・粉パセリ		
15	金	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	カレーの天ぷら	カレー	片栗粉・塩・油		黒糖系シパン お茶	米粉ホットケーキ ミックス お茶
				和え物		しょうゆ・みりん	小松菜・白菜		
				きんぴら		しょうゆ・みりん・砂糖	れんこん・絹さや・人参		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	糸こんにゃく・油			
16	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	味噌米粉団子	味噌・豚肉	米粉団子、うまい中華スープ 塩・料理酒	ホールコーン・ちやし・黒ねぎ	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶
				チンゲン菜のソテー	ウイナー	しょうゆ・塩・油	チンゲン菜・人参		
				プチゼリー			プチゼリー		
				ごはん	米				
18	月	紫いも せんべい	紫いも せんべい	筑前煮	鶏肉	板こんにゃく・砂糖・しょうゆ	大根・ごぼう・人参	もちもち 煮のりパン お茶	白玉粉 鶏のり 塩 油 お茶
				白身魚の薄切揚げ	ほき・青のり	片栗粉・油	絹さや・干椎茸		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		なめこ・玉ねぎ		
				ごはん	米				

1月の献立表 除去食

令和3年1月

四天王寺夕陽丘保育園 TEL 6772-4497

日	曜	午前のおやつ	食品	献立名	血や肉になる食品	カや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
19	火	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	カレーライス	牛肉	米・カレーの玉子・油	玉ねぎ・人参	ぎょうざピザ お茶	米粉餃子の皮 トマト コーン ケチャップ お茶
				れんこんサラダ	ツナ	ベジタブルコンソメ・じゃが芋	グリーンピース		
				みかん		砂糖・しょうゆ・ゴマ油	れんこん・赤パプリカ・胡瓜		
20	水	南瓜煮	南瓜	鮭の塩焼き	鮭	塩・油		ドーナツ お茶	米粉ホットケーキ ミックス 油 グラニュー糖 お茶
				いんげんの和え物		しょうゆ・砂糖	いんげん		
				さつま芋の煮物		砂糖・しょうゆ・料理酒・みりん	干し椎茸・絹さや		
				豚汁	だし昆布・かつお節・味噌	こんにゃく	大根・人参・青ねぎ		
				ごはん	豚肉	米			
21	木	玄米ほんせん	玄米ほんせん	じゃが芋バーグ	鶏ミンチ	じゃが芋・油	玉ねぎ	フルーツ ボンチ お茶	砂糖 黄桃 みかん パイ お茶
				キャベツのゆかり和え			キャベツ・ゆかり		
				アスパラサラダ		酢・油・塩・砂糖	アスパラ・赤パプリカ・黄パプリカ		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	カリフラワー・パセリ		
22	金	紫いち せんべい	紫いち せんべい	ニラバーグあんかけ	豚ミンチ	砂糖・塩・油・しょうゆ・片栗粉	ニラ・たまねぎ	アップルパイ お茶	米粉餃子の皮 りんご 油 お茶
				春雨のさっぱり和え		春雨・酢・砂糖	きくらげ・人参・きゅうり		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		ねぎ		
				ごはん	わかめ	米			
23	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	牛丼	牛肉	米・糸こんにゃく・砂糖・しょうゆ みりん	玉ねぎ・絹さや	粉ふき芋 お茶	じゃが芋 塩 お茶
				照子の煮物		塩・砂糖・しょうゆ・みりん	人参・グリーンピース		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		えのき・しめじ		
25	月	粉ふき芋	じゃが芋	豚肉の生姜焼き	豚肉	しょうゆ・みりん	たまねぎ・ピーマン・キャベツ	ちぢみ お茶	米粉 人参 たら ごま油 しょうゆ 酢 お茶
				ひじき煮	ひじき	砂糖・油	もやし・生姜		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	こんにゃく・砂糖・しょうゆ	人参・いんげん		
				みかん			小松菜		
				ごはん		米	みかん		
26	火	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	しょうゆ・料理酒・片栗粉・油		ホットケーキ お茶	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 いちごジャム お茶
				スナックえんどう		砂糖・しょうゆ・みりん	スナックえんどう		
				白菜の和え物			白菜・人参・コーン		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		玉ねぎ		
27	水	りんご	りんご	洋風肉じゃが	ウインナー	じゃがいも・ベジタブルコンソメ	たまねぎ・人参・ブロッコリー	苺の種 お茶	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキングパウダー お茶
				中華風サラダ		塩・しょうゆ	もやし・チンゲン菜・人参		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	米粉類	青ねぎ		
				ごはん		米			
28	木	紫いち せんべい	紫いち せんべい	魚の味噌焼き	ほき・味噌		パセリ	レーズンクッキー お茶	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 レーズン お茶
				和え物		砂糖・しょうゆ	小松菜・えのき		
				大根煮		こんにゃく・砂糖・しょうゆ	人参・絹さや・大根		
				すまし汁	だし昆布・かつお節	塩・しょうゆ・みりん	玉ねぎ・ねぎ		
29	金	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	八宝菜	豚肉	油・うまい中華スープ・しょうゆ 片栗粉	白菜・人参・ピーマン・玉ねぎ たけのこ・生姜	スイートポテト お茶	さつま芋 砂糖 お茶
				揚げ餃子	豚ミンチ	うまい中華スープ・米粉餃子の皮 油			
				中華スープ		うまい中華スープ・塩	チンゲン菜		
				オレンジ			オレンジ		
				ごはん		米			
30	土	玄米ほんせん	玄米ほんせん	野菜うどん	豚肉・だし昆布・かつお節	米粉類・しょうゆ・みりん・砂糖	キャベツ・玉ねぎ・しめじ	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶
				炊き合わせ		じゃが芋・砂糖・しょうゆ・みりん	人参・椎茸・絹さや		
				みかん			みかん		

1月の献立表 離乳食
*卵は使用していません

令和3年1月
四天王寺夕陽丘保育園 TEL 6772-4497

日	曜	午前のおやつ	材料	5~6カ月頃 初期		7~8カ月頃 中期		9~11カ月頃 後期		午後のおやつ	材料
				献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料		
5	火	玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	ブロッコリー煮 人參煮 すまし汁 お粥	ブロッコリー・玉ねぎ だし昆布 人參・だし昆布 だし昆布 米	魚とブロッコリー煮 人參煮 味噌汁 お粥	ほき・ブロッコリー・玉ねぎ だし昆布 人參・だし昆布 鮎・味噌・だし昆布 米	魚とブロッコリー煮 人參煮 味噌汁 軟飯 米	ほき・ブロッコリー・玉ねぎ しょうゆ・だし昆布 人參・だし昆布 鮎・味噌・だし昆布 米	マカロニ煮	マカロニ 黒糖
6	水	ぶかし芋	さつまい芋	ミルク煮 かぶの煮物 りんご お粥	豆腐・ほうれん草・人參 だし昆布 かぶ・だし昆布 りんご 米	ミルク煮 かぶの煮物 りんご お粥	豆腐・ほうれん草・人參 だし昆布 かぶ・だし昆布 りんご 米	豆腐とほうれん草煮 豆腐・ほうれん草・人參 しょうゆ・だし昆布 かぶ・だし昆布 りんご 米	パンケーキ	米粉ホットケーキ ミックス	
7	木	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	白菜煮 小松菜煮 すまし汁 お粥	白菜・人參 だし昆布 小松菜・だし昆布 だし昆布 米	鶏と白菜煮 鶏ミンチ・白菜・人參 だし昆布 小松菜・だし昆布 すまし汁 お粥	鶏と白菜煮 鶏ミンチ・白菜・人參 しょうゆ・だし昆布 小松菜・だし昆布 すまし汁 軟飯 米	鶏と白菜煮 鶏ミンチ・白菜・人參 しょうゆ・だし昆布 小松菜・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布 しょうゆ 米	グリーンピース粥	米 グリーンピース	
8	金	オレンジ	オレンジ	大根煮 ブロッコリー煮 すまし汁 お粥	大根・人參 だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布 米	魚と大根煮 たら・大根・人參 だし昆布 ブロッコリー煮 わかめ・味噌・だし昆布 お粥	魚と大根煮 たら・大根・人參 だし昆布 ブロッコリー煮 わかめ・味噌・だし昆布 米	魚と大根煮 たら・大根・人參 しょうゆ・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 わかめ・味噌・だし昆布 米	マッシュさつまい芋	さつまい芋	
9	土	ソフトな ぼんせん	ソフトな ぼんせん	豆腐と野菜煮 キャベツ煮 すまし汁 お粥	豆腐・玉ねぎ・人參 だし昆布 キャベツ・だし昆布 だし昆布 米	豆腐と野菜煮 豆腐・玉ねぎ・人參 だし昆布 キャベツ煮 すまし汁 お粥	豆腐と野菜煮 豆腐・玉ねぎ・人參 だし昆布 キャベツ・だし昆布 チンゲン菜・だし昆布 米	豆腐と野菜煮 豆腐・玉ねぎ・人參 しょうゆ・だし昆布 キャベツ・だし昆布 チンゲン菜・だし昆布 しょうゆ 米	わかめ粥	米 わかめ	
12	火	赤いち せんべい	赤いち せんべい	ブロッコリー煮 じゃが芋煮 すまし汁 お粥	ブロッコリー・人參 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 だし昆布 米	鶏とブロッコリー煮 鶏ミンチ・ブロッコリー・人參 だし昆布 じゃが芋煮 すまし汁 お粥	鶏とブロッコリー煮 鶏ミンチ・ブロッコリー・人參 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布 米	鶏とブロッコリー煮 鶏ミンチ・ブロッコリー・人參 しょうゆ・だし昆布 じゃが芋・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布 しょうゆ 米	パンケーキ	米粉ホットケーキ ミックス	
13	水	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	ほうれん草煮 南瓜煮 すまし汁 お粥	ほうれん草・玉ねぎ だし昆布 南瓜・だし昆布 味噌汁 米	魚とほうれん草煮 ほき・ほうれん草・玉ねぎ だし昆布 南瓜煮 味噌汁 わかめ・味噌・だし昆布 お粥	魚とほうれん草煮 ほき・ほうれん草・玉ねぎ だし昆布 南瓜煮 味噌汁 わかめ・味噌・だし昆布 米	魚とほうれん草煮 ほき・ほうれん草・玉ねぎ しょうゆ・だし昆布 南瓜・だし昆布 わかめ・味噌・だし昆布 米	コンポート	りんご 砂糖	
14	木	玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	豆腐と野菜煮 ブロッコリー煮 すまし汁 お粥	豆腐・玉ねぎ・人參 だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布 米	豆腐と野菜煮 豆腐・玉ねぎ・人參 だし昆布 ブロッコリー煮 すまし汁 お粥	あんかけハンバーグ 合ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ だし昆布・片栗粉 ブロッコリー・だし昆布 キャベツ・しょうゆ だし昆布 米	あんかけハンバーグ 合ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ だし昆布・片栗粉 ブロッコリー・だし昆布 キャベツ・しょうゆ だし昆布 米	マカロニ煮	マカロニ 黒糖	
15	金	ソフトな ぼんせん	ソフトな ぼんせん	白菜煮 小松菜煮 すまし汁 オレンジ お粥	白菜・人參 だし昆布 小松菜・だし昆布 だし昆布 オレンジ 米	魚と白菜煮 かれい・白菜・人參 だし昆布 小松菜煮 味噌汁 南瓜・味噌・だし昆布 オレンジ お粥	魚と白菜煮 かれい・白菜・人參 だし昆布 小松菜煮 味噌汁 南瓜・味噌・だし昆布 オレンジ 軟飯 米	魚と白菜煮 かれい・白菜・人參 だし昆布・しょうゆ 小松菜・だし昆布 南瓜・味噌・だし昆布 オレンジ 米	蒸しパン	米粉ホットケーキ ミックス	
16	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	煮込みうどん 人參煮 オレンジ お粥	うどん・チンゲン菜 玉ねぎ・だし昆布 人參・だし昆布 オレンジ 米	煮込みうどん うどん・鶏ミンチ・チンゲン菜 玉ねぎ・だし昆布 人參煮 人參・だし昆布 オレンジ お粥	煮込みうどん うどん・鶏ミンチ・チンゲン菜 玉ねぎ・だし昆布 人參・だし昆布 人參煮 人參・だし昆布 オレンジ 軟飯 米	煮込みうどん うどん・鶏ミンチ・チンゲン菜 玉ねぎ・だし昆布 しょうゆ 人參・だし昆布 人參・だし昆布 オレンジ 米	ひじき粥	米 ひじき	
18	月	赤いち せんべい	赤いち せんべい	豆腐と大根煮 ブロッコリー煮 すまし汁 お粥	豆腐・大根・人參 だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布 米	豆腐と大根煮 豆腐・大根・人參 だし昆布 ブロッコリー煮 玉ねぎ・だし昆布・味噌 お粥	豆腐と大根煮 豆腐・大根・人參 だし昆布 ブロッコリー煮 玉ねぎ・だし昆布・味噌 軟飯 米	豆腐と大根煮 豆腐・大根・人參 しょうゆ・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布・味噌 米	パンケーキ	米粉ホットケーキ ミックス	

*おやつは後期からの提供になります。

1月の献立表 離乳食
*卵は使用していません

令和3年1月
四天王寺夕陽丘保育園 TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ	材料	5~6カ月頃 初期		7~8カ月頃 中期		9~11カ月頃 後期		午後のおやつ	材料
				献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料		
19	火	ソフトな ほんべん	ソフトな ほんべん	野菜煮 だし昆布 じゃが芋煮 みかん お粥	玉ねぎ・人参 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 みかん 米	鶏と野菜煮 だし昆布 じゃが芋煮 みかん お粥	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 だし昆布 じゃが芋・だし昆布 みかん 米	鶏と野菜煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 じゃが芋・だし昆布 みかん 米	トマト粥	米 トマト	
20	水	厚揚げ	厚揚げ	プロックリー煮 野菜煮 すまし汁 お粥	大根・プロックリー だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 米	魚とプロックリー煮 野菜煮 味噌汁 お粥	たら・わかめ・プロックリー だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布 大根・だし昆布・味噌 米	魚とプロックリー煮 たら・わかめ・プロックリー しょうゆ・だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布 味噌汁 軟飯	黒しパン	米粉ホットケーキ ミックス	
21	木	苺米ほんべん	苺米ほんべん	豆腐と野菜煮 キャベツ煮 すまし汁 お粥	豆腐・玉ねぎ・人参 だし昆布 キャベツ・だし昆布 だし昆布 米	豆腐と野菜煮 キャベツ煮 すまし汁 お粥	豆腐・玉ねぎ・人参 だし昆布 キャベツ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 米	豆腐と野菜煮 キャベツ煮 カリフラワー・しょうゆ だし昆布 軟飯	さつまいも スティック	さつまいも	
22	金	鶏いも せんべい	鶏いも せんべい	チンゲン菜煮 人参煮 すまし汁 お粥	チンゲン菜・玉ねぎ だし昆布 人参・だし昆布 だし昆布 米	鶏とチンゲン菜煮 人参煮 味噌汁 お粥	鶏ミンチ・チンゲン菜・玉ねぎ だし昆布 人参・だし昆布 わかめ・味噌・だし昆布 米	鶏とチンゲン菜煮 鶏ミンチ・チンゲン菜・玉ねぎ しょうゆ・だし昆布 人参・だし昆布 わかめ・味噌・だし昆布 米	コンボート	りんご ゆづ	
23	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	野菜煮 プロックリー煮 すまし汁 お粥	玉ねぎ・人参 だし昆布 プロックリー・だし昆布 だし昆布 米	魚と野菜煮 プロックリー煮 味噌汁 お粥	ほき・玉ねぎ・人参 だし昆布 プロックリー・だし昆布 鮎・味噌・だし昆布 米	魚と野菜煮 ほき・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 プロックリー・だし昆布 鮎・味噌・だし昆布 米	苺みそ芋	じゃが芋	
25	月	苺みそ芋	じゃが芋	豆腐とキャベツ煮 小松菜煮 すまし汁 みかん お粥	豆腐・キャベツ・人参 だし昆布 小松菜・だし昆布 だし昆布 みかん 米	豆腐とキャベツ煮 小松菜煮 味噌汁 お粥	豆腐・キャベツ・人参 だし昆布 小松菜・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布・味噌 みかん 米	豆腐・キャベツ・ピーマン しょうゆ・だし昆布 小松菜・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布・味噌 みかん 米	人参粥	米 人参	
26	火	ソフトな ほんべん	ソフトな ほんべん	野菜煮 白菜煮 すまし汁 お粥	玉ねぎ・人参 だし昆布 白菜・だし昆布 だし昆布 米	鶏と野菜煮 白菜煮 味噌汁 お粥	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 だし昆布 白菜・だし昆布 わかめ・だし昆布・味噌 米	鶏と野菜煮 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし昆布 白菜・だし昆布 わかめ・だし昆布・味噌 米	パンケーキ	米粉ホットケーキ ミックス	
27	水	りんご	りんご	豆腐とじゃが芋煮 青梗菜煮 すまし汁 お粥	豆腐・じゃが芋・人参 だし昆布 青梗菜・だし昆布 だし昆布 米	豆腐とじゃが芋煮 青梗菜煮 味噌汁 お粥	豆腐・じゃが芋・人参 だし昆布 青梗菜・だし昆布 プロックリー・だし昆布・味噌 米	豆腐とじゃが芋煮 豆腐・じゃが芋・人参 しょうゆ・だし昆布 青梗菜・だし昆布 プロックリー・だし昆布・味噌 米	グリーンピース粥	米 グリーンピース	
28	木	鶏いも せんべい	鶏いも せんべい	小松菜煮 大根煮 すまし汁 お粥	玉ねぎ・小松菜 だし昆布 大根・だし昆布 だし昆布 米	魚と小松菜煮 大根煮 すまし汁 お粥	ほき・玉ねぎ・小松菜 だし昆布 大根・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布 米	魚と小松菜煮 ほき・玉ねぎ・小松菜 しょうゆ・だし昆布 大根・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布 しょうゆ 米	黒しパン	米粉ホットケーキ ミックス	
29	金	ソフトな ほんべん	ソフトな ほんべん	白菜煮 人参煮 すまし汁 オレンジ お粥	白菜・玉ねぎ だし昆布 人参・だし昆布 だし昆布 オレンジ 米	鶏と白菜煮 人参煮 すまし汁 オレンジ お粥	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ だし昆布 人参・だし昆布 青梗菜・だし昆布 オレンジ 米	鶏と白菜煮 鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ しょうゆ・だし昆布 人参・だし昆布 青梗菜・しょうゆ だし昆布 オレンジ 米	ふかし芋	さつまいも	
30	土	苺米ほんべん	苺米ほんべん	黒込みうどん 豆腐煮 みかん	うどん・キャベツ・人参 だし昆布 豆腐・だし昆布 みかん	黒込みうどん 豆腐煮 みかん	うどん・キャベツ・人参 だし昆布 豆腐・だし昆布 みかん	黒込みうどん うどん・キャベツ・人参 しょうゆ・だし昆布 豆腐・だし昆布 みかん	ひじき粥	米 ひじき	

*おやつは後期からの提供になります。