

# 令和2年1月の献立表 2019年度 ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
4	土	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース) フレンチサラダ(ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、玉ねぎ) 果物	お菓子、牛乳	20	月	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	きなこ大豆、牛乳
6	月	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(白身魚、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) みそ汁、果物	青のりクッキー、牛乳	21	火	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、小松菜、ウインナー、卵) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、にんじん) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶
7	火	お菓子、牛乳	★行事食 天ぷらの盛り合わせ(白身魚、かぼちゃ、ちくわ) ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) 野菜の煮物(里芋、にんじん、しいたけ、きぬさや) すまし汁、果物	七草がゆ、お茶	22	水	お菓子、牛乳	鮭のもみじ焼き(鮭、にんじん、玉ねぎ)、枝豆 切り干し大根の五目煮(切干大根、ひじき、あげ、グリーンピース、にんじん) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
8	水	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース)、ブロッコリー チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) みそ汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳	23	木	お菓子、牛乳	肉じゃが(じゃがいも、豚肉、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) 野菜とひじきの和え物(あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ひじき) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
9	木	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、あげ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) 青菜とちりめんのごま酢和え(ほうれん草、しらす干し、ごま) 中華スープ(じゃがいも、にんじん)、果物	ジャムサンド、牛乳	24	金	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) 小松菜のお浸し(小松菜、にんじん) すまし汁、果物	フレンチトースト、牛乳
10	金	お菓子、牛乳	炊き込みごはん(鶏肉、こんにゃく、にんじん、ごぼう、あげ) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、にんじん、玉ねぎ、あげ) 具だくさんみそ汁(ちくわ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	さつまいももち、牛乳	25	土	お菓子、牛乳	ナポリタンスパゲッティ(スパゲッティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、粉チーズ) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	もやしとちりめんの子ぢみ、牛乳
11	土	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(赤魚)、枝豆 おじゃがとじゃこのおかか和え(じゃがいも、ちりめん) すまし汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、にんじん ごぼうのごまマヨネーズ和え(ごぼう、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) みそ汁、果物	ふかしもち、牛乳
14	火	お菓子、牛乳	肉みそうどん(うどん、鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) きのことキャベツの和え物(キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ) 果物	お好み焼き、牛乳	28	火	お菓子、牛乳	すき焼き丼(豚肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、玉ねぎ、白菜、えのき、糸こんにゃく、小松菜) 小松菜とツナの和え物(小松菜、にんじん、もやし、ツナ) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳
15	水	お菓子、牛乳	厚揚げと野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、大根、チンゲン菜) ほうれん草とツナの和え物(ほうれん草、にんじん、もやし、ツナ) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	29	水	お菓子、牛乳	豆乳汁(豚肉、厚揚げ、にんじん、さつまいも、大根、白菜、ほうれん草、豆乳) 野菜ときのこのソテー(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、えのき、エリンギ、ピーマン) 果物	ごまじゃこトースト、牛乳
16	木	お菓子、牛乳	鶏肉の磯辺揚げ(鶏肉、青のり) ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん、ウインナー) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳	30	木	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(かぼちゃ、玉ねぎ、なす、鶏ミンチ、チーズ) チャプチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶
17	金	お菓子、牛乳	麻婆豆腐(豆腐、豚ミンチ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	31	金	お菓子、牛乳	ポークチャップ(豚肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン)、枝豆 キャベツのおかか和え(キャベツ、ほうれん草、わかめ) みそ汁、果物	ミックスフルーツ、牛乳
18	土	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん きのこと青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳					

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、  
ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、  
ご理解の程よろしくお願い致します。

**明けましておめでとうございます**

新年、明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。保護者のみなさんから「去年よりも一段と成長した」と実感してもらえるように、よりいっそう努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。