



平成31年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
4日 金	ビーフカレー (ご飯) フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 焼き芋	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ りんご	じゃが芋 カレールー さつま芋
5日 土	野菜ラーメン 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ バナナ	ラーメン麺 中華だし 醤油 塩 しょう ごま油
7日 月	魚の照り焼き (ご飯) 甘酢和え けんちん汁	牛乳 果物	お茶 七草粥	鯖 ごま 鶏肉 豆腐 油揚げ	生姜 大根 人参 牛蒡 白ネギ 七草	醤油 三温糖 みりん 酢 塩 里芋 蒟蒻 米
8日 火	お弁当の日	牛乳 ゼリー	牛乳 メロンパン	牛乳		メロンパン
9日 水	牛肉と蓮根のカレー煮 (ご飯) 味噌汁 みかん	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 わかめ 味噌	蓮根 玉葱 人参 ネギ みかん	じゃが芋 カレー粉 コンソメ 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 さつま芋
10日 木	お雑煮 (ご飯) 金時豆の甘煮 りんご	牛乳 お菓子	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 金時豆 卵 豆腐	人参 大根 かつお菜 干し椎茸 りんご	里芋 みりん 醤油 塩 白玉粉 三温糖 小麦粉 バター ベーキングパウダー キャノーラ油
11日 金	シーフードグラタン (パン) かぶとベーコンのスープ みかん	牛乳 お菓子	お茶 ぜんざい	牛乳 シーフードミックス とろけるチーズ ベーコン 小豆 豆腐	玉葱 人参 フロccoli しめじ かぶ エリンギ チンゲン菜 みかん	じゃが芋 小麦粉 バター 塩 しょう コンソメ 醤油 三温糖 白玉粉
12日 土	きつねうどん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 稲荷揚げ かまぼこ	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
15日 火	魚のオランダ揚げ (ご飯) ほうれん草の胡麻酢和え すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 鯖 ごま しらす干し 豆腐 わかめ	ほうれん草 人参 もやし えのき 玉葱 ネギ	片栗粉 キャノーラ油 酢 三温糖 醤油 酒 塩 米
16日 水	麻婆豆腐 (ご飯) 即席漬け ジョア	牛乳 果物	牛乳 お菓子	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ごま	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜	ごま油 中華だし 醤油 塩 三温糖 みりん 片栗粉 ジョア
17日 木	肉じゃが (ご飯) かきたま汁 みかん	牛乳 チーズ	牛乳 焼きカレー	牛乳 牛肉 卵 合挽ミンチ とろけるチーズ	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ みかん ビーマン エリンギ	じゃが芋 糸蒟蒻 キャノーラ油 塩 醤油 三温糖 みりん 片栗粉 米 カレールー
18日 金	食育の日 赤飯 魚の塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 納豆トースト	牛乳 小豆 黒ごま 鮭 油揚げ わかめ 味噌 納豆 とろけるチーズ	切干大根 人参 玉葱 ネギ	米 もち米 塩 キャノーラ油 醤油 三温糖 みりん 食パン ピザソース マヨネーズ
19日 土	ちゃんぽん 牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 しょう
21日 月	高野豆腐の卵とじ (ご飯) すまし汁 りんご	牛乳 チーズ	牛乳 ポパイケーキ	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ 卵 かまぼこ わかめ 生クリーム	玉葱 人参 キャベツ 竹の子 干し椎茸 えのき ネギ ほうれん草	キャノーラ油 中華だし 塩 醤油 しょう 酒 みりん ホットケーキミックス バター
22日 火	パンプキンシチュー (パン) 白菜とツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 果物	牛乳 稲荷寿司	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ ごま ヨーグルト 稲荷揚げ	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ	小麦粉 バター コンソメ 塩 キャノーラ油 マヨネーズ 醤油 米 酢 三温糖
23日 水	魚のホイル焼き (ご飯) 味噌汁 みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 油揚げ 味噌	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ ネギ みかん	醤油 みりん 酒 オリーブ油 じゃが芋
24日 木	あさくら献立 すきやき風煮 (ご飯) キャベツとりんごのサラダ 一口ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 牛肉 豆腐 きな粉	白菜 玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 白ネギ キャベツ 胡瓜 りんご バナナ	糸蒟蒻 じゃが芋 キャノーラ油 醤油 酒 みりん 三温糖 酢 塩 しょう ゼリー
25日 金	から揚げ (ご飯) マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 果物	牛乳 餃子まん	牛乳 鶏肉 ハム わかめ 卵	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	醤油 三温糖 しょう 片栗粉 キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ 塩 コンソメ 蒸しパン粉 バター 餃子
26日 土	カレーうどん 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ネギ バナナ	うどん麺 じゃが芋 カレールー 塩 醤油 酒 みりん
28日 月	魚のチーズ焼き (ご飯) 昆布和え すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 揚げパン	牛乳 鮭 とろけるチーズ 塩昆布 かまぼこ わかめ きな粉	白菜 人参 胡瓜 えのき ネギ	塩 醤油 ロールパン キャノーラ油 三温糖
29日 火	おでん風 (ご飯) おほか和え みかん	牛乳 お菓子	牛乳 スイートポテト	牛乳 鶏肉 丸天 厚揚げ うずら卵 かつお節 生クリーム 卵	大根 人参 小松菜 もやし みかん	蒟蒻 里芋 三温糖 塩 醤油 酒 さつま芋 バター
30日 水	白菜と肉団子のスープ (ご飯) 蓮根サラダ りんご	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏ミンチ 卵 ハム	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 白ネギ チンゲン菜 蓮根 りんご	片栗粉 醤油 春雨 中華だし 塩 マヨネーズ
31日 木	竹輪の二色揚げ (ご飯) 磯和え 納豆 味噌汁 ヤクルト	牛乳 果物	牛乳 手作りプリン	牛乳 竹輪 粉チーズ 味付海苔 納豆 油揚げ 味噌 卵 生クリーム	ほうれん草 玉葱 ネギ	小麦粉 カレー粉 キャノーラ油 醤油 ヤクルト 三温糖 バニラエッセンス グラニュー糖

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

春の七草(七草がゆ)

七草粥に使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。新春に摘むことができる七種の野草が入ったおかゆを食べて、1年間の無病息災を願いましょう。七草粥の習慣は江戸時代に広まったとされており、日本では古くから生命力の強い野草は万病に効果があると信じられてきました。お正月のご馳走で疲れた胃腸を整え、ビタミンを補う効果も期待できます。最近では「春の七草セット」として売られています。

七草をそれぞれ並べて子ども達と一緒にどれがどの草なのかを当てるのも楽しいですね。

春の七草: せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ

(ビタミンA・B・C・カルシウムなどのミネラルが豊富です)

保育所でも7日のおやつに登場します。

給食室...福田、上川、稲葉

