

1月の献立

	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 土	わかめうどん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 わかめ かまぼこ 丸天	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
6日 月	ビーフカレー (ご飯) フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 スイートポテト	牛乳 牛肉 ヨーグルト 生クリーム 卵	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく ブロッコリー りんご みかん缶 パイン缶 バナナ 苺	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 さつま芋 砂糖 バター
7日 火	魚の照り焼き (わかめご飯) 甘酢和え けんちん汁 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 七草粥	牛乳 プリ 鶏肉 厚揚げ	生姜 大根 人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 みかん 七草	醤油 砂糖 みりん 酢 塩 里芋 蒟蒻 油 米
8日 水	肉じゃが (ご飯) かきたま汁 りんご スティック胡瓜	牛乳 ゼリー	オレンジジュース お菓子	牛肉 卵	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき 小松菜 りんご 胡瓜	じゃが芋 蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 ジュース
9日 木	鶏のから揚げ (ご飯) マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏肉 ハム わかめ チーズ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ コンソメ 醤油 黒糖蒸しパン粉
10日 金	ひじきと春雨の炒め煮 (ご飯) 豚汁 りんご	牛乳 チーズ	牛乳 芋ぜんざい	牛乳 ツナ缶 ひじき ごま 豚肉 豆腐 味噌 小豆	人参 えのき いんげん 大根 玉葱 牛蒡 もやし ネギ りんご	春雨 砂糖 醤油 塩 酒 ごま油 里芋 蒟蒻 さつま芋
11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 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
14日 火	お弁当の日	牛乳 果物	牛乳 ココアプリン	牛乳 卵 生クリーム		ココア 砂糖
15日 水	竹輪の二色揚げ (ご飯) おかか和え 納豆 味噌汁 いちご	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 竹輪 卵 青のり かつお節 納豆 油揚げ 味噌	キャベツ 胡瓜 人参 南瓜 玉葱 ネギ 苺	小麦粉 カレー粉 油 醤油
16日 木	白菜と肉団子のスープ (ご飯) ポテトサラダ みかん	牛乳 チーズ	牛乳 グリーンケーキ	牛乳 鶏ミンチ ハム 生クリーム	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 白ネギ 胡瓜 コーン みかん ほうれん草 レモン汁	片栗粉 醤油 酒 春雨 中華だし 塩 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス バター
17日 金	食育の日 かわり赤飯 照り焼きチキン スティック胡瓜 かきたま汁	牛乳 お菓子	野菜ジュース 肉まん	小豆 鶏肉 黒ごま 卵	人参 いんげん 生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 えのき ネギ	もち米 米 きくらげ 塩 醤油 酒 みりん 油 砂糖 片栗粉 ジュース 肉まん
18日 土	スパゲティミートソース 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
20日 月	マカロニグラタン (パン) かぶとベーコンのスープ みかん	牛乳 チーズ	牛乳 切干おにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ベーコン 油揚げ	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム かぶ チンゲン菜 みかん 切干大根	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 パン粉 醤油 米 油 砂糖 みりん 酒
21日 火	鯖ケチャ (ご飯) 胡麻酢和え すまし汁 ヤクルト	牛乳 果物	牛乳 きな粉ドーナツ	牛乳 鯖 しらす干し ごま かまぼこ わかめ 脱脂粉乳 卵 きな粉	生姜 玉葱 ほうれん草 人参 えのき ネギ	酒 醤油 砂糖 みりん ケチャップ 酢 塩 小麦粉 ベーキングパウダー バター 油
22日 水	おでん風 (ご飯) 昆布和え みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 丸天 厚揚げ 鶏肉 塩昆布 ごま	人参 大根 キャベツ 胡瓜 みかん	蒟蒻 里芋 砂糖 塩 醤油 酒
23日 木	麻婆豆腐 (ご飯) 即席漬け 餃子 いちご	牛乳 お菓子	牛乳 ジャムサンド	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ごま 生クリーム	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 大根 苺 コーン	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 酢 餃子 食パン ジャム
24日 金	魚のホイル焼き (ご飯) 中華かきたまスープ りんご	牛乳 チーズ	牛乳 焼き芋	牛乳 鮭 わかめ 卵	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ もやし チンゲン菜 りんご	醤油 みりん 酒 オリーブ油 中華だし 塩 ごま油 さつま芋
25日 土	カレーうどん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ネギ バナナ	うどん麺 カレールー 塩 醤油 酒 みりん
27日 月	高野豆腐の卵とじ (ご飯) たたき胡瓜 味噌汁 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 フライドポテト	牛乳 鶏ミンチ 高野豆腐 卵 わかめ 味噌 ごま	玉葱 人参 キャベツ 竹の子 干し椎茸 しめじ 胡瓜 ネギ みかん	油 中華だし 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 酢 砂糖 ごま油 じゃが芋
28日 火	焼きししゃも (ご飯) 切干大根の煮物 くずかけ いちご	牛乳 ゼリー	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 ししゃも 油揚げ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ きな粉	切干大根 人参 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸 苺 バナナ	油 醤油 砂糖 みりん 里芋 蒟蒻 塩 片栗粉
29日 水	豚カツ (ご飯) プチトマト ブロッコリー 味噌汁	牛乳 果物	牛乳 お菓子	牛乳 豚ヒレ 卵 味噌	ミニトマト ブロッコリー 玉葱 南瓜 ネギ	塩 小麦粉 パン粉 油
30日 木	すき焼き風煮 (ご飯) キャベツとりんごのサラダ ジョア	牛乳 チーズ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 牛肉 豆腐 卵 生クリーム	玉葱 人参 もやし 白菜 白ネギ ネギ えのき キャベツ 干し椎茸 胡瓜 りんご バナナ	じゃが芋 醤油 みりん 砂糖 酢 塩 こしょう 油 ジョア ホットケーキミックス バター
31日 金	パンプキンシチュー (パン) 白菜とツナサラダ りんご	牛乳 お菓子	牛乳 ウインナーにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ缶 ごま ウインナー 味付け海苔	玉葱 人参 南瓜 白菜 もやし りんご	小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 マヨネーズ 醤油 米

※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。

明けましておめでとうございます

新しい年が始まりましたね。お正月のご馳走でお腹が疲れているのではないのでしょうか？
日本では、昔から1月7日の朝に無病を祈って、7種類の野菜をお粥で食べる「七草粥」という習慣があります。
保育所でも、7日のおやつに七草粥を提供する予定です。
年末年始には、ご馳走も多く野菜不足になりがちなので、サラダよりも具沢山の野菜スープがおススメですよ。

給食室・・・福田、上川、稲葉

