

# 献立表



	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	ごぼうカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ ヨーグルト	人参 牛蒡 玉葱 しめじ 枝豆	じゃが芋 カレールー 油
水	フルーツヨーグルト	お菓子	お菓子		みかん缶 パイン缶 りんご もも缶	
5	白菜と肉団子のスープ (わかめご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ ハム 卵 生クリーム	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 胡瓜 コーン みかん ほうれん草	片栗粉 醤油 酒 春雨 中華だし 塩 じゃが芋 マヨネーズ こしょう 酢 ホットケーキミックス バター ポッカレモン 砂糖
木	ポテトサラダ みかん	ゼリー	グリーンケーキ			
6	魚の照り焼き (ご飯)	牛乳	お茶	鯖 鶏肉 かまぼこ	生姜 大根 人参 ほうれん草 干し椎茸 七草セット	醤油 砂糖 みりん 酢 塩 里芋 麩 米
金	甘酢和え お雑煮風	チーズ	七草粥			
7	具うどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 かまぼこ	玉葱 人参 ネギ オレンジ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 オレンジ	お菓子	お菓子			
10	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳 卵 クリームチーズ		ホットケーキミックス バター 砂糖 ポッカレモン ブルーベリージャム
火		ゼリー	ブルーベリーとチーズのケーキ			
11	魚のカレー煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ツナ缶 すりごま 豆腐 わかめ きな粉	切干大根 胡瓜 人参 えのき ネギ	醤油 酒 砂糖 カレー粉 ケチャップ 塩 ロールパン 油
水	切干大根の胡麻和え すまし汁	チーズ	揚げパン			
12	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豚肉	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト缶 胡瓜 コーン パイン缶	油 ハヤシルー 酢 砂糖 油 塩 こしょう
木	ココロサラダ パイン	お菓子	お菓子			
13	チキンナゲット (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 ひじき 卵 ハム 油揚げ 味噌	胡瓜 人参 玉葱 南瓜 ネギ	塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 コンソメ 油 マヨネーズ ケチャップ 春雨 酢 砂糖 白玉粉 あんこ さつま芋
金	シルバーサラダ 味噌汁	ゼリー	いきなり団子			
14	焼きそばパン	牛乳	お茶	牛乳 豚肉	玉葱 人参 キャベツ パナナ	コッペパン 焼きそば麺 ソース
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子			
16	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン きな粉	生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 パセリ パナナ	醤油 マーメレード コンソメ 塩
月	スティック胡瓜 コンソメスープ	お菓子	あべかわパナナ			
17	リクエストメニュー じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	玉葱 人参 干し椎茸 いんげん ねぎ パナナ りんご	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 さつま芋 春巻きの皮
火	味噌汁 パナナ	ゼリー	中華パイ			
18	パンプキンシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ缶 しらす干し	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ 胡瓜 みかん	じゃが芋 油 シチュールー 砂糖 塩 こしょう マヨネーズ 米 醤油 青菜ふりかけ
水	ツナサラダ みかん	チーズ	じゃこ菜おにぎり			
19	食育の日 赤飯 焼きししゃも	牛乳	牛乳	牛乳 小豆 黒ごま ししゃも 天ぷら 油揚げ 味噌	切干大根 人参 玉葱 ネギ	米 もち米 塩 油 醤油 砂糖 みりん じゃが芋
木	切干大根の煮物 味噌汁	お菓子	お菓子			
20	おでん風 (ゆかりご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 天ぷら 厚揚げ 鶏肉 ハム かつお節 水晶昆布	人参 大根 キャベツ 胡瓜 コーン りんご	蒟蒻 里芋 砂糖 塩 醤油 酒 酢 ホットケーキミックス アーモンド粉 バター 粉糖
金	元気サラダ りんご	ゼリー	スノーボール			
21	カレーうどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉	玉葱 人参 しめじ ネギ パナナ	うどん麺 カレールー 塩 醤油
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子			
23	魚の味噌マヨ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 塩昆布 ごま 卵	白菜 人参 玉葱 えのき ネギ レーズン	塩 酒 マヨネーズ みりん 醤油 片栗粉 黒糖蒸しパン粉
月	即席漬け かきたま汁	お菓子	黒糖蒸しパン			
24	高野豆腐の卵とじ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ 卵 わかめ 味噌 納豆 生クリーム	玉葱 人参 竹の子 しめじ ネギ りんご	油 中華だし 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 麩 さつま芋 砂糖 バター
火	味噌汁 りんご 納豆	ゼリー	スイートポテト			
25	すき焼き風煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐	玉葱 人参 白菜 白ネギ えのき 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 りんご	じゃが芋 糸蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 酢 塩 こしょう 油 ヤクルト
水	キャベツとりんごのサラダ ヤクルト	チーズ	お菓子			
26	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ごま きな粉	玉葱 人参 しめじ えのき ねぎ 胡瓜	塩 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 酢 プリン
木	たたき胡瓜 プリン	お菓子	あべかわマカロニ			
27	マカロニグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ベーコン ひじき しらす干し	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム 大根 チンゲン菜 みかん	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 パン粉 醤油 米 みりん 砂糖 酒
金	大根スープ みかん	ゼリー	ひじきおにぎり			
28	和風スパゲティ	牛乳	お茶	鶏肉 飲むヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき エリンギ ほうれん草 にんにく オレンジ	スパゲティ麺 油 醤油 コンソメ 塩 酒
土	飲むヨーグルト オレンジ	チーズ	お菓子			
30	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま 卵	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 パナナ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 食パン バター バニラエッセンス
月	春雨の酢の物 パナナ	お菓子	フレンチトースト			
31	五目厚焼き卵 (ゆかりご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 油揚げ わかめ 味噌	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 ミントマト 大根 ネギ	塩 砂糖 醤油 肉まん
火	ミニトマト 味噌汁	ゼリー	肉まん			

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## 春の七草

七草粥に使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。新春に摘むことのできる七種の野草が入ったお粥を食べて、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き目があると信じられてきました。お正月のごちそう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。保育所では6日のおやつに七草粥が登場しますよ。

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)

\*1/17はくま組リクエストの給食、おやつになっています



給食室・・・福田、上川、稲葉

