

# 平成31年1月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
2	水	年始保育	年始保育のため、利用申し込みをされた方は、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。				星せんべい	グリーンコープのおやつ		
3	木						お茶	お茶		
4	金	お正月メニュー	<ぶりの塩焼き> ぶり(40) 酒 塩 <煮豆> 金時豆(8) 砂糖	<田作り> 食べるいりこ(2) 醤油 みりん ごま <紅白なます> だいこん(23)にんじん(5)ゆず(1) 醤油 酢 みりん	<雑煮> もち(15)干しいたけ(0.5)かまぼこ(7) さといも(20)豆もやし(8)みつば(2) 焼きえび(だし) 醤油	サラダ せんべい	栗きんとん 栗(甘露煮)(6) さつまいも(40) 牛乳(4) 砂糖 お茶	ピラフ オニオンスープ		
5	土	ビーフシチュー	牛肉(18)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25)	ビーフシチュールー 油	えびしお	グリーンコープのおやつ		
		野菜サラダ	しらす干し(7)	はくさい(42)赤パプリカ(8) こまつな(15)		ドレッシング				
26	土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク		
7	月	七草メニュー	<七草がゆ> 七草(はこべら・なずな ごぎょう・ほとけのざ せり・すずな・すずしろ) 干しいたけ(0.5) 醤油 五分つき米 もち米 塩	<五目煮> 鶏もも肉(30)だいこん(38)にんじん(8) 乾燥大豆(4)ちくわ(8)いんげん(2) ごま油 砂糖 みりん 醤油	<油揚げのみそ汁> たまねぎ(23)えのき(8) 油揚げ(6)こねぎ(2) いりこだし みそ(10)	星せんべい	サーターアングギー ホットケーキミックス(22) 卵(5) 砂糖 油 牛乳(6)	ピラフ オニオンスープ		
8	火	さつまあげ	すりみ(40)豆腐(12)	たまねぎ(15)干しひじき(0.5)	油	酒	サラダ	グリーンコープのおやつ	おにぎり	
		きゅうりの酢の物		きゅうり(18)わかめ(7)にんじん(7)もやし(16)	砂糖	酢 みりん 醤油	せんべい			
		もずくのすまし汁		もずく(8)だいこん(20)えのき(8) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油				
24	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	卵スープ	
9	水	根菜の煮物	厚揚げ(30)	にんじん(10)いんげん(2) だいこん(35)れんこん(15)	こんにゃく(20)	鰹・昆布だし 醤油 みりん	クラッカー	ジャムパン 食パン(30) いちごジャム(4) ブルーベリージャム(4)	ピラフ	
		なめこ汁	みそ(10)	なめこ(8)たまねぎ(22) えのき(8)にら(2)		いりこだし				
23	水	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	お茶	お茶	オニオンスープ	
10	木	鶏飯	鶏ささ身(30) 卵(12)	山川漬(10)干しいたけ(0.5) こねぎ(2)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ	うどん	
		(鶏飯スープ)				鶏がら 醤油				
		さつまいものマヨネーズ和え	ツナ(8)	みずな(10)にんじん(10) こまつな(20)	さつまいも(28) マヨネーズ	こしょう 醤油				
22	火	果物		みかん(50)			お茶	ミルクココア		
11	金	炒り豆腐	豆腐(35) 卵(12)かまぼこ(12)	たまねぎ(30)にんじん(8) しめじ(12)しょうが(1)いんげん(3)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	おにぎり せんべい	1/11 ぜんざい・お茶 もち(20)あずき缶(40)	焼おにぎり	
		豚汁	みそ(10) 豚こま肉(12)	だいこん(23)にんじん(6) ごぼう(10)こねぎ(2)	糸こんにゃく(12) 油	いりこだし		1/21 サーターアングギー お茶	卵スープ	
21	月	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	お茶			
12	土	ちゃんぽん	えび(15) かまぼこ(8)	キャベツ(28)にんじん(8)こねぎ(2) しょうが(1)もやし(14)	ちゃんぽん麺 油	醤油 酒 白湯	クラッカー	グリーンコープのおやつ		
		やさいのごま和え	油揚げ(7)	ほうれんそう(8)コーン(4) はくさい(40)えのき(10)	ごま	めんつゆ				
29	火	果物		ぼんかん(50)			お茶	ミルク		
15	火	魚の竜田揚げ	白身魚(40)	しょうが(1)	片栗粉 油	醤油 酒	あられ	1/15 グリーンコープのおやつ ミルクココア	かしわ ごはん	
		やさいの昆布和え		はくさい(40)にんじん(8)きゅうり(12)		塩昆布				
		豆乳スープ	豆乳(40) ハム(10)	エリンギ(8)たまねぎ(23) みずな(4)		コンソメ 醤油		1/28 アップルパイ お茶	卵スープ	
28	月	ごはん			五分つき米		お茶			
16	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴらごぼう> にんじん(15)ごぼう(18)れんこん(15) 糸こんにゃく(25)いんげん(2) ごま油 醤油 砂糖 みりん ごま	<みそ汁> 厚揚げ(18)もやし(17) わかめ(8)とうもろこし(2) いりこだし みそ(10)		ベジタブル スティック	アップルパイ パイシート(30) りんご(10) 砂糖 卵(1) お茶	えびピラフ オニオンスープ	
17	木	ハンバーグ	合びき肉(40) 卵(3)	たまねぎ(15)	油 パン粉	ケチャップ こしょう	クラッカー	グリーンコープのおやつ	おにぎり	
		やさいのソテー		いんげん(5) にんじん(12) エリンギ(12)たまねぎ(23)	マーガリン	醤油 こしょう				
		コンソメスープ		こまつな(5)だいこん(23)しめじ(8)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油				
31	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	みそ汁	
18	金	八宝菜	うずらの卵(15) かまぼこ(13)	チンゲンサイ(18)干しいたけ(0.5) にんじん(8)しょうが(1)はくさい(42)	片栗粉 ごま油	中華だし 酒 醤油 みりん	薄焼き せんべい	チーズ蒸しパン ホットケーキミックス(22) 卵(5)牛乳(4) 砂糖 プロセスチーズ(3)	チャーハン	
		中華スープ		もやし(17) わかめ(7)にら(2)	ビーフン(12)	中華だし 醤油				
30	水	ごはん			五分つき米		お茶		オニオンスープ	
19	土	パンの日	<サンドウィッチ> サンドウィッチ用パン(40) きゅうり(15)たまねぎ(12) ハム(5)卵(8) マヨネーズ こしょう マーガリン	<トマトスープ> だいこん(20)エリンギ(8) じゃがいも(23)トマト(15)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> りんご(50)	ビスケット	グリーンコープのおやつ		
							お茶	ミルクココア		
25	金	ふじヶ丘鍋クッキング	<おにぎり> 五分つき米 塩 焼きのり	<ふじヶ丘鍋> 旬の材料を使って、心も体も温まる 栄養たっぷりの鍋を作りたいと思 います！お楽しみに☆	<果物> みかん(50)		うのはな クッキー	スイートポテト さつまいも(50)生クリーム(4) 卵(1) マーガリン 砂糖 お茶	えびピラフ オニオンスープ	

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ♪1月の旬の食材♪

野菜：ほうれんそう、こまつな、芽キャベツ、みつば、フロッコリー、カリフラワー  
だいこん、ごぼう、はくさい、七草(せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら・すずな・すずしろ)  
果物：きんかん、みかん、ぼんかん、ゆず、レモン、テコボン  
魚介：いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用