

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
2 3	年始休み						
4	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 お茶	栗きんとん 栗(甘露煮)(6) さつまいも(40)牛乳(4) くちなし 砂糖 お茶
5	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) 油	ビーフシチュールー	えびしお	1/5 グリーンコープのおやつ ミルク
	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	お茶	1/26 スイートポテト・お茶 さつまいも(50)生クリーム(4) 卵(1) マーガリン 砂糖
26	ごはん			五分つき米		お茶	
7	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 お茶	アップルパイ パイシート(30) りんご(10) 砂糖 卵(1) お茶
8	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 せんべい	グリーンコープのおやつ
	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		
	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		
22	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
9	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) 砂糖	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) お茶
	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		
21	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	お茶	
10	鶏飯	鶏ささ身(30) 卵(12)	山川漬(10)干しいたけ(0.5)	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
	(鶏飯スープ)		こねぎ(2)		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		
24	果物		みかん(50)			お茶	ミルクココア
11	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)
	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		1/23 サーターアンダギー お茶
23	ごはん			五分つき米		お茶	
12	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	果物		ぼんかん(50)			お茶	ミルク
15	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
	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
28	ごはん			五分つき米		お茶	
16	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)とうみょう(2) いりこだし みそ(10)		ベジタブル スティック お茶	サーターアンダギー ホットケーキミックス(22) 卵(5) 砂糖 油 牛乳(6) お茶
17	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
	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	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
18	八宝菜	うずらの卵(15) えび(12)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) お茶
	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	ごはん			五分つき米		お茶	
19	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 お茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア
25	ぶり大根	ぶり(40)	だいこん(38)きぬさや(2)	砂糖	酒 醤油 みりん	あられ	グリーンコープのおやつ
	豆腐のみそ汁	豆腐(22) みそ(10)	たまねぎ(23)しめじ(8) わかめ(8)こねぎ(2)		いりこだし		
	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク

- ★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。
- ★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、給食室ホワイトボード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、テコポン
魚介：いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい



R100
古紙パルプ配合率100%再生紙を使用