

# 令和3年1月 食事予定献立表



栄養士：うえださやか

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
1	金	年始休み						
2	土							
4	月	お正月メニュー	<ぶりの照り焼き> ぶり(40) 酒 醤油 みりん	<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(35)にんじん(5)ゆず(1) 醤油 酢 砂糖	<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)(3) 砂糖 さつまいも(40) 牛乳  お茶
5	火	鶏飯<郷土料理> (鶏飯スープ) さつまいものマヨネーズ和え	鶏ささ身(25) 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  鶏がら 醤油	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ
21	木	果物		キャベツ(30)にんじん(10) こまつな(20) デコポン(50)	さつまいも(28) マヨネーズ	こしょう 醤油	お茶	ミルクココア
6	水	さつまあげ<郷土料理> きゅうりの酢の物 もずくのすまし汁	すりみ(40)豆腐(12)	たまねぎ(15)干しひじき(0.5)にんじん(5) きゅうり(18)わかめ(5)にんじん(7) カリフラワー(15)もやし(10) もずく(8)だいこん(20)えのき(8)ふかねぎ(3)	油 砂糖	酒 酢 みりん 醤油	えびしお	1/6 グリーンコープのおやつ ミルク 1/22 ツナパン・お茶 食パン(35) ツナ(15) コーン パセリ マヨネーズ
22	金	ごはん			五分つき米	鰹・昆布だし 醤油	お茶	お茶
7	木	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	<五目炒め> 鶏もも肉(30)だいこん(38)にんじん(8) ゆで大豆(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(5)こねぎ(2) いりこだし みそ(10)		星せんべい  お茶	ツナパン 食パン(35) ツナ(15) コーン パセリ マヨネーズ  お茶
8	金	厚揚げの煮物 なめこ汁	厚揚げ(30)	にんじん(10)いんげん(2) だいこん(35)れんこん(15) なめこ(8)たまねぎ(22) えのき(8)にら(2)はくさい(10)	こんにやく(20) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん いりこだし	クラッカー	ぜんざい もち(20)あずき缶(40) さつまいも(10)
25	月	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	お茶	お茶
9	土	ツナカレー マカロニサラダ	ツナ(15) 卵(10)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3) きゅうり(15)赤パプリカ(8) コーン(3)	じゃがいも(25) 油 五分つき米 マカロニ(5)	カレールウ マヨネーズ こしょう	えびしお	グリーンコープのおやつ
23	土	果物		ぼんかん(50)			お茶	ミルクココア
12	火	魚の竜田揚げ やさいの昆布和え すまし汁	白身魚(40)	しょうが(1) はくさい(40)にんじん(8) きゅうり(12)黄パプリカ(8) エリンギ(8)たまねぎ(23) みずな(4)	片栗粉 油	醤油 酒 塩昆布 醤油 鰹・昆布だし 醤油	あられ	グリーンコープのおやつ
26	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
13	水	ポークビーンズ 大根のみそ汁	豚肉(25) ゆで大豆(10) みそ(10)	たまねぎ(30)にんじん(10) しめじ(12)ブロッコリー(10) だいこん(25)にんじん(6) こまつな(15)	じゃがいも(25) ごま油 砂糖	ソース みりん ケチャップ いりこだし	おにぎり せんべい	レモンケーキ ホットケーキミックス(22) 砂糖 牛乳 卵 マーガリン レモン お茶
27	水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
14	木	豆腐入りミートローフ やさいのソテー 豆乳スープ	合びき肉(30)豆腐(20) 卵(3)	たまねぎ(15)にんじん(8) ピーマン(5)コーン(3) いんげん(5) にんじん(12) たまねぎ(20)キャベツ(35)	油 パン粉 マーガリン	ケチャップ こしょう 醤油 こしょう	クラッカー	グリーンコープのおやつ
28	木	ごはん		こまつな(5)しめじ(8)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油	お茶	ミルクココア
15	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<れんこんのきんぴら> にんじん(15)れんこん(30) 糸こんにやく(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	かごしまの味♪がね さつまいも(40) たまねぎ(20) にら(2) 小麦粉 卵 油 塩 お茶
16	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) ハム(5)卵(8) マヨネーズ こしょう マーガリン	<野菜スープ> ほうれんそう(18)エリンギ(8)たまねぎ(10) じゃがいも(20)にんじん(10) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> みかん(50)	ビスケット	ちんすこう 小麦粉(20) 砂糖 塩 油  お茶
18	月	野菜たっぷりちゃんぽん やさいのごま和え	豚肉(25) かまぼこ(8) かにかま(6)	もやし(15)にんじん(8) キャベツ(15)たまねぎ(15)コーン(3) ほうれんそう(10)黄ピーマン(3) はくさい(40)えのき(10)	中華麺(50) ごま	白湯(スープの素) 醤油 めんつゆ	えびしお	グリーンコープのおやつ
29	金	果物		りんご(40)			お茶	ミルク
19	火	すき焼き風炒め 中華スープ	牛肉(18) 豆腐(20)	はくさい(42)たまねぎ(20)にんじん(12) ふかねぎ(3)えのき(8)しょうが(1) もやし(17) わかめ(5)にら(2)	しらたき 油 砂糖 ビーフン(3)	酒 醤油 みりん 中華だし 醤油	薄焼き せんべい	1/19 グリーンコープのおやつ ミルク 1/30 チーズ蒸しパン・お茶 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)
30	土	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
20	水	たらの磯風味焼き たたきごぼう風サラダ 豆腐のみそ汁 ごはん	たら(40) 豆腐(22) みそ(10)	ごぼう(30)にんじん(15) たまねぎ(23)しめじ(8) わかめ(8)こねぎ(2)	小麦粉 油 ごま 砂糖	酒 醤油 あおりのり 塩 酢 醤油 いりこだし	星せんべい	まるポーロ 小麦粉(22) 卵 砂糖 食用重曹 油  お茶

- ★1/13(水) たいよう組は卒園遠足のため愛情弁当と水筒の準備をお願いします。
- ★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。
- ★給食、おやつに関しての心配、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、ブロッコリー、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、デコポン  
魚介：いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい

