

令和2年1月 食事予定献立表



栄養士：まつもとさやか

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
23	木金	年始休み					
4	土	お正月メニュー	＜ぶりの照り焼き＞ ぶり(40) 酒 醤油 みりん ＜栗きんとん＞ 栗(甘露煮)(3) 砂糖 さつまいも(30)牛乳	＜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 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	グリーンコープのおやつ ミルクココア
6	月	さつまあげ 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(7)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 鰹・昆布だし 醤油	えびしお お茶	みたらし団子 白玉粉(12)醤油(2)みりん(2) 砂糖 水 片栗粉
20	月	ごはん		五分つき米		お茶	お茶
7	火	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) 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(6)こねぎ(2) いりこだし みそ(10)	星せんべい お茶	豆腐ドーナツ ホットケーキミックス(20) 絹豆腐(25) 油 牛乳(6) 砂糖 きなこ お茶
8	水	厚揚げの煮物 なめこ汁	厚揚げ(30) みそ(10)	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)	こんにゃく(20) 砂糖 鰹・昆布だし 醤油 みりん いりこだし	クラッカー お茶	1/8グリーンコープのおやつ ミルク 1/22豆腐ドーナツ ホットケーキミックス(20)油 砂糖 絹豆腐(25)牛乳(6) きなこ お茶
22	水	わかめごはん			五分つき米 混ぜ込みわかめ	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ
9	木	鶏飯 (鶏飯スープ) さつまいものマヨネーズ和え	鶏ささ身(30) 卵(12)	山川漬け(10)干しいたけ(0.5) こねぎ(2) キャベツ(30)にんじん(10) こまつな(20)	五分つき米 砂糖 油 さつまいも(28) マヨネーズ レーズン	お茶	ミルクココア
23	木	果物		みかん(50)			
10	金	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 いりこだし		
24	金	ごはん			五分つき米	お茶	お茶
11	土	ビーフシチュー 野菜サラダ	牛肉(15) しらす干し(7)	たまねぎ(25)にんじん(8) ブロッコリー(10) はくさい(42)赤パプリカ(8) こまつな(15)	じゃがいも(25) 油 ドレッシング	えびしお お茶	1/11ぜんざい・お茶 もち(20)あずき缶(40) さつまいも(10) 1/25グリーンコープのおやつ ミルクココア
25	土	ごはん			五分つき米	お茶	グリーンコープのおやつ
14	火	魚の竜田揚げ やさいの昆布和え 豆乳スープ	白身魚(40) 豆乳(40) ハム(10)	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 コンソメ 醤油	あられ お茶	グリーンコープのおやつ
28	火	ごはん			五分つき米	お茶	ミルク
15	水	ラーメン 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)きくらげ(0.5) にら(2)キャベツ(15) ほうれんそう(10)コーン(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	ベジタブル スティック お茶	スイートポテト さつまいも(40)生クリーム(4) 卵(1)牛乳 マーガリン 砂糖
29	水	果物		みかん(50)		お茶	お茶
16	木	豆腐ハンバーグ やさいのソテー コンソメスープ	合びき肉(30)豆腐(20) 卵(3)	たまねぎ(15) いんげん(5) にんじん(12) エリンギ(12)たまねぎ(20)キャベツ(20) こまつな(5)だいこん(23)しめじ(8)	油 パン粉 マーガリン じゃがいも(20)	クラッカー こしょう コンソメ 醤油	グリーンコープのおやつ
30	木	ごはん			五分つき米	お茶	ミルクココア
17	金	粗食の日	＜ごはん＞ 五分つき米	＜きんぴら＞ にんじん(15)れんこん(30) 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	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
21	火	八宝菜 中華スープ	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) もやし(17) わかめ(5)にら(2)	片栗粉 ごま油 ビーフン(3)	中華だし 酒 醤油 みりん 中華だし 醤油	1/21グリーンコープのおやつ ミルク 1/31ジャムパン 食パン(30)いちごジャム(4) お茶
31	金	ごはん			五分つき米	お茶	お茶
18	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 お茶
27	月	ぶり大根 豆腐のみそ汁 ごはん	ぶり(40) 豆腐(22) みそ(10)	だいこん(38)きぬさや(2) たまねぎ(23)しめじ(8) わかめ(8)こねぎ(2)	砂糖 いりこだし 五分つき米	酒 醤油 みりん お茶	ココアクッキー 小麦粉(18)卵(4) 無塩バター 砂糖 ココア ココアクッキー 小麦粉(18)卵(4) 無塩バター 砂糖 ココア お茶

★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。
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、ほんかん、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

