

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	軽食 (夕食)
2 土	年始休み							
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(30)牛乳	ピラフ オニオンスープ
5 火	鶏飯	鶏ささ身(25) 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			うどん
	さつまいものマヨネーズ和え		キャベツ(30)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			
21 木	果物		デコポン(50)			お茶	お茶	
6 水	さつまあげ	すりみ(40)豆腐(12)	たまねぎ(15)干しひじき(0.5)にんじん(5)	油	酒	えびしお	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)	ピラフ
	きゅうりの酢の物		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)	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)		鯉・昆布だし 醤油			
22 金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	オニオンスープ
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	グリーンコープのおやつ ミルク	おにぎり 卵スープ
8 金	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	1/8 グリーンコープのおやつ ミルク	焼おにぎり
	やさいのごま和え	かにかま(6)	ほうれんそう(10)黄ピーマン(3) はくさい(40)えのき(10)	ごま	めんつゆ		1/25 ぜんざい もち(20)あずき缶(40) さつまいも(10) 砂糖	
	すまし汁		エリンギ(8)たまねぎ(23) みずな(4)		鯉・昆布だし 醤油			
25 月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	卵スープ
9 土	ツナカレー	ツナ(15)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3)しめじ(8)	じゃがいも(30) 油 五分つき米	カレールー	えびしお	グリーンコープのおやつ	
	マカロニサラダ	卵(10)	きゅうり(15)赤パプリカ(8) コーン(3)	マカロニ	マヨネーズ こしょう			
23 土	果物		りんご(50)			お茶	ミルクココア	
12 火	厚揚げの煮物	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	鯉・昆布だし 醤油 みりん	クラッカー	1/12 ぜんざい・お茶 もち(20)あずき缶(40) さつまいも(10) 砂糖 1/26 グリーンコープのおやつ ミルク	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)はくさい(10)		いりこだし			
26 火	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	お茶		オニオンスープ
13 水	ポークビーンズ	豚肉(25) ゆで大豆(10)	たまねぎ(30)にんじん(10) しめじ(12)ブロッコリー(10)	じゃがいも(25) ごま油 砂糖	ソース みりん ケチャップ	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 レモン汁	かしわ ごはん
	大根のみそ汁	みそ(10)	だいこん(25)にんじん(6) こまつな(15)		いりこだし			
20 水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	卵スープ
14 木	豆腐入りミートローフ	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)	油 バン粉	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	えびピラフ
	やさいのソテー		いんげん(5) にんじん(12) たまねぎ(20)キャベツ(35)	マーガリン	醤油 こしょう			
	豆乳スープ	豆乳(20)ベーコン(4)	こまつな(5)しめじ(8)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油			
28 木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	オニオンスープ
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	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	おにぎり みそ汁
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 お茶	グリーンコープのおやつ ミルク	
18 月	野菜たっぷりちゃんぽん	豚肉(25) かまぼこ(8)	もやし(15)にんじん(8) キャベツ(15)たまねぎ(15)コーン(3)	中華麺(50)	白湯(スープの素) 醤油	ベジタブル スティック	ツナパン 食パン(35) ツナ(15) コーン パセリ マヨネーズ	チャーハン
	やさいの昆布和え		はくさい(40)にんじん(8) きゅうり(12)黄パプリカ(8)		塩昆布 醤油			
29 金	果物		みかん(50)			お茶	お茶	オニオンスープ
19 火	すき焼き風炒め	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)	しらたき 油 砂糖	酒 醤油 みりん	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ	うどん
	中華スープ		もやし(17) わかめ(5)にら(2)	ビーフン(3)	中華だし 醤油			
30 土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	
27 水	ふじヶ丘鍋	<わかめごはん> 五分つき米 混ぜ込みわかめ	<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)		星せんべい お茶	もちもちドーナツ ホットケーキミックス(22) 白玉粉 豆腐(25)牛乳(6)砂糖 きなこ 油	えびピラフ オニオンスープ

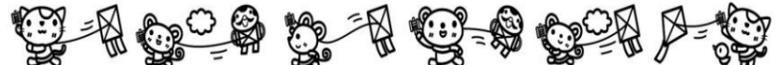
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、給食室ホワイトボードにてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



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)

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