

# 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 ちよしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
2 3	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 お茶	グリーンコープのおやつ お茶	
4	お正月メニュー	<ぶりの塩焼き> ぶり(40) 酒 塩 醤油 みりん <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) 砂糖 お茶	
6	さつまあげ きゅうりの酢の物 もずくのすまし汁 ごはん	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)	油 砂糖	酒 酢 みりん 醤油 鰹・昆布だし 醤油	えびしお 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	五目 ごはん みそ汁
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	グリーンコープのおやつ ミルク	ピラフ オニオンスープ
8	厚揚げの煮物 なめこ汁 わかめごはん	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) 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	サラダ 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	おにぎり 卵スープ
9	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(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	醤油 みりん 鶏がら 醤油 こしょう 醤油	クラッカー お茶	グリーンコープのおやつ ミルク	ピラフ オニオンスープ
10	魚の竜田揚げ やさいの昆布和え 豆乳スープ ごはん	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	醤油 酒 塩昆布 コンソメ 醤油	うのはな クッキー 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	うどん
11	ビーフシチュー 野菜サラダ ごはん	牛肉(18) 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	ビーフシチュールー ドレッシング	おにぎり せんべい お茶	1/11 ぜんざい・お茶 もち(20)あずき缶(40) 1/25 グリーンコープ ミルクココア	
14	八宝菜 中華スープ ごはん	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(7)にら(2)	片栗粉 ごま油 ビーフン(12)	中華だし 酒 醤油 みりん 中華だし 醤油	クラッカー お茶	グリーンコープのおやつ ミルク	おにぎり 卵スープ
15	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)とうもろこし(2) いりこだし みそ(10)		ベジタブル スティック お茶	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
16	豆腐ハンバーグ やさいのソテー コンソメスープ ごはん	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(23)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	ケチャップ こしょう コンソメ 醤油	あられ お茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	かしわ ごはん 卵スープ
17	ラーメン やさいのごま和え	豚肉(25) かまぼこ(8)	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	クラッカー お茶	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	おにぎり みそ汁
21	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) しょうが(1) たまねぎ(23)しめじ(8) わかめ(8)こねぎ(2)	砂糖	酒 醤油 みりん いりこだし	薄焼き せんべい お茶	1/21 グリーンコープのおやつ ミルクココア 1/31 チーズパイ パイシート(25)砂糖 粉チーズ(2) 卵(2) お茶	チャーハン オニオンスープ
18	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> デコボン(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	
24	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 お茶	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

★乳児さんは、一人ひとりの成長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は、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さん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。  
★食事に関してのご心配やご質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。  
★献立に記載している( )は、以上児のグラム数です。  
★当園のごはんは、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、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、デコボン  
魚介：いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい

