

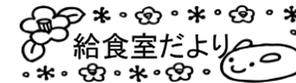
1月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 水	サバとトマトのスパゲティ 洋風紅白なます オニオンスープ	スパゲティ(乾) / サラダ油 / 有塩バター / 砂糖 / 七分米 / ごま / ごま油	さば(缶詰、水煮) / パルメザンチーズ / 焼きのり / 塩昆布	にんにく / 玉葱 / トマト缶 / ホール / 大根 / にんじん / レモン汁	麦茶 塩昆布のおにぎり
5 木	さつまいもご飯 サバの味噌煮 ごまツナサラダ すまし汁(わか、切麩)	七分米 / もち米 / さつまいも / 砂糖 / ごま / マヨネーズ / サラダ油 / 切麩 / 有塩バター / グラニュー糖	まさば(生) / 味噌 / ツナ缶 / 花鰹 / 油揚げ / 牛乳 / きな粉	しょうが / 白ねぎ / 小松菜 / ほうれん草	牛乳 きな粉お麩ラスク
6 金	もち(乳児は納豆ご飯) もちトッピング 大根の柚子漬け 豚汁 みかん	もち米 / 砂糖 / 水稲穀粒(精白米、わか米)	糸引き納豆 / きな粉 / 花鰹 / まこんぶ / 豚大型もも(脂身、生) / 木綿豆腐 / 味噌 / ウインナー	大根 / ゆず(果皮、生) / 小松菜 / 玉葱 / にんじん / ごぼう / みかん / せり(葉、生) / なずな(葉、生) / かぶ(根、皮つき、生)	麦茶 七草粥
7 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米 / サラダ油 / せんべい	ウインナー / 牛乳	玉葱 / にんじん / キャベツ / スイートコーン缶 / りんご	牛乳 お菓子
10 火	手作りポークカレー 3色ピクルス りんご	七分米 / サラダ油 / じゃがいも / 砂糖 / 小麦粉 / 有塩バター	豚大型もも / 牛乳 / 調製豆乳	にんにく / しょうが / 玉葱 / にんじん / きゅうり / 大根 / レモン汁 / りんご / レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
11 水	麦ご飯 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ 味噌汁(やば、油揚げ) ブルー	七分米 / 押麦 / ごま / マカロニ(乾) / マヨネーズ / じゃがいも / 有塩バター	鶏肉もも(皮付、生) / ツナ缶 / 油揚げ / 味噌 / 牛乳 / あおのり(素干し)	しょうが / きゅうり / にんじん / 玉葱 / レモン汁 / キャベツ / ブルー(乾)	牛乳 じゃがバター
12 木	麦ご飯 星の子餅豚 中華きゅうり 豆腐とわかしのスープ	七分米 / 押麦 / 片栗粉 / サラダ油 / じゃがいも / 砂糖 / ごま油 / コーンフレーク	豚中型もも(赤肉、生) / 木綿豆腐 / 牛乳 / きな粉	ごぼう / 玉葱 / にんじん / ピーマン / 赤ピーマン / エリンギ(生) / きゅうり / スイートコーン(冷凍) / チンゲンサイ / レーズン / パナナ	牛乳 バナナきな粉コーンフレーク
13 金	麦ご飯 三つ葉としらすのかき揚げ 肉味噌納豆 すまし汁(にら・えのき)	七分米 / 押麦 / じゃがいも / 片栗粉 / 小麦粉 / サラダ油 / 砂糖	しらす干し / あおのり(素干し) / 牛乳 / 挽きわり納豆 / 豚ひき肉 / 味噌	さみつば(葉、生) / 玉葱 / にんにく / 白ねぎ / にら / えのきたけ	牛乳 みたらし芋もち
14 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米 / サラダ油 / しらたき / 砂糖 / じゃがいも / クラッカー	豚中型もも(脂身、生) / 鶏むね(皮付、生) / 絹ごし豆腐 / 味噌 / 牛乳	にんにく / 玉葱 / いんげん / にんじん / パンツァレツ / いちごジャム	牛乳 お菓子
16 月	麦ご飯 塩麹の和風ミートローフ きゅうりの甘酢漬け 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ブルー	七分米 / 押麦 / 砂糖 / パン粉 / じゃがいも(皮なし、生) / きょうざの皮	豚ひき肉 / 木綿豆腐 / 干ひじき / 味噌 / 牛乳 / ツナ缶	玉葱 / にんじん / 赤ピーマン / スイートコーン缶 / グリンピース / きゅうり / キャベツ / ブルー(乾) / ピーマン	牛乳 餃子ピザ
17 火	わかめごはん 焼きししやも 切干大根の煮物 けんちん汁	七分米 / ごま / 砂糖 / さつまいも / 水あめ / サラダ油	乾燥わかめ / ししやも / 焼き竹輪 / 油揚げ / 鶏むね(皮付、生) / 生揚げ / 牛乳	にんじん / 切干大根 / 大根	牛乳 大学芋
18 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 三色ナムル 中華風カニコンスープ	七分米 / 押麦 / 片栗粉 / サラダ油 / 砂糖 / ごま / ごま油	豚レバー(生) / 牛乳 / きな粉	しょうが / にんにく / 小松菜 / もやし / にんじん / スイートコーン缶 / クリームコーン缶 / 玉葱	牛乳 ココアくず餅
19 木	焼肉丼 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	七分米 / 砂糖 / ごま / ごま油 / 緑豆はるさめ / 食パン / マヨネーズ	豚大型もも(脂身付、生) / 乾燥わかめ / 牛乳 / パルメザンチーズ	玉葱 / りんご / しょうが / にんにく / きゅうり / キャベツ / にんじん / 白ねぎ / 小松菜 / パンツァレツ	牛乳 チーズスティック
20 金	お弁当の日	クラッカー	牛乳	いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
21 土	ごきつねご飯 豚汁 バナナ	七分米 / 砂糖 / ソフトビスケット	鶏むね(皮付、生) / 油揚げ / 豚大型もも(脂身付、生) / 絹ごし豆腐 / 味噌 / 牛乳	にんじん / 大根 / 玉葱 / パナナ	牛乳 お菓子

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
23 月	麦ご飯 チキンの照焼き 星の元気ふりかけ もやしと油揚げの和え物 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	七分米 / 押麦 / ごま / ごま油 / 砂糖 / じゃがいも(皮なし、生) / クラッカー	鶏肉もも(皮付、生) / 干ひじき / しらす干し / 油揚げ / 味噌 / 牛乳 / 調製豆乳 / クリーム(乳脂肪)	小松菜 / もやし / 玉葱 / キャベツ	牛乳 ココアプリン クラッカー
24 火	麦ご飯 ミートボール 三種の温野菜 豆乳コンスープ	七分米 / 押麦 / サラダ油 / パン粉 / 砂糖 / じゃがいも / ホットケーキミックス / 有塩バター / 粉糖	豚ひき肉 / 鶏ひき肉(生) / 牛乳 / 豚大型もも(脂身付、生) / 調製豆乳 / クリーム(乳脂肪)	玉葱 / ブロッコリー / にんじん / 小松菜 / クリームコーン缶 / りんご / レモン汁	牛乳 衛生日ケーキ
25 水	鶏ごぼうご飯 鮭の醤油焼き 野菜の磯香和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	七分米 / 砂糖 / ごま / ごま油 / じゃがいも / 小麦粉 / サラダ油 / パン粉	鶏むね(皮付、生) / 銀鮭 / 焼きのり / 木綿豆腐 / 乾燥わかめ / 味噌 / 牛乳	ごぼう / にんじん / グリンピース / キャベツ / 小松菜	牛乳 ポテトフライ
26 木	真沢山マーボー豆腐丼 大根の塩昆布和え 春雨スープ	七分米 / 砂糖 / 片栗粉 / ごま油 / 緑豆はるさめ	豚ひき肉 / 木綿豆腐 / 味噌 / 塩昆布 / 牛乳 / プレーンヨーグルト	しょうが / にんにく / 白ねぎ / にんじん / えのきたけ / にら / 大根 / 玉葱 / 小松菜 / パナナ	牛乳 バナナヨーグルト
27 金	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ コマツナ和え すまし汁(わか、エノキ・油揚げ) ブルー	七分米 / 押麦 / サラダ油 / 片栗粉 / マヨネーズ / 砂糖 / さつまいも	高野豆腐 / ツナ缶 / 乾燥わかめ / 油揚げ / 牛乳 / プロセスチーズ	しょうが / にんにく / 小松菜 / えのきたけ / ブルー(乾)	牛乳 ふかしチーズ
28 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米 / 押麦 / ごま油 / せんべい	鶏肉もも(皮付、生) / 干ひじき / 油揚げ / 鶏むね(皮付、生) / 木綿豆腐 / 油揚げ / 牛乳	にんじん / いんげん / 大根 / りんご	牛乳 お菓子
30 月	麦ご飯 カレー肉じゃが カムカムサラダ すまし汁(切麩・エノキ)	七分米 / 押麦 / サラダ油 / じゃがいも / 砂糖 / 片栗粉 / ごま油 / 切麩 / ホットケーキミックス	豚中型もも(赤肉、生) / すりめ / 牛乳 / 絹ごし豆腐	にんじん / 玉葱 / グリンピース / 切干大根 / もやし / えのきたけ	牛乳 豆腐ドーナツ
31 火	ミートソーススパゲティ チーズサラダ コンソメスープ オレンジ	スパゲティ(乾) / サラダ油 / 小麦粉 / 砂糖 / 七分米	豚ひき肉 / プロセスチーズ / 鶏むね(皮付、生) / 油揚げ	しょうが / にんにく / 玉葱 / にんじん / セロリ / トマト缶 / ホール / グリンピース / いんげん / きゅうり / キャベツ / パンツァレツ	麦茶 ごきつねおにぎり

月 平均栄養価	乳児	エネルギー：458 タンパク質(g)：20.9 脂質(g)：14.6 カルシウム(mg)：335 塩分：1.6
		幼児

★午前のおやつは、牛乳です。ひかり組・にじ組のみとなります。
★材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
★補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)
★土曜日の給食については、本園での提供となります。



明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちが給食を楽しめるよう心を込めて作りしたいと思います。

6日は「もちつき」を予定しています。つきたてのお餅はやわらかく、みんなで食べると美味しさが何倍にも膨らみます！また、日本では昔から、七草粥を食べることで長寿や無病息災を願ってきました。現在では、正月料理のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味も含まれています。保育園でもおやつに「七草粥」の献立を予定しています。

これから、寒さが本番ですので、身体を温めてくれる冬野菜や肉・魚・大豆製品などの良質たんぱく質を意識した献立になっています。

今年もみんな笑顔いっぱい給食を食べてくださいね！！