

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 木	麦ご飯 サバの味噌煮 大根の甘酢漬 すまし汁(わかめ)	七分米/押麦/砂糖/切麩	まさば(生)/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/白葱/大根	牛乳 お菓子
5 金	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワタンの皮/サラダ油/ごま/水稲穀粒(精白米、かぼちゃ)	豚ひき肉/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/みかん缶詰/せり(茎葉、生)/なずな(葉、生)/大根/かぶ(根、)	牛乳 お菓子
6 土	ポークカレー(土) バナナヨーグルト(土)	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/せんべい	豚大型もも(脂身付、生)/ブレインヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
9 火	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ 大根の柚子漬 パンフキンズープ	七分米/押麦/サラダ油/片栗粉/砂糖/さつまいも	高野豆腐/まこんぶ/普通牛乳/プロセスチーズ	しょうが/にんにく/大根/ゆず(果皮、生)/にんじん/玉葱/かぼちゃ	麦茶 七草粥
10 水	ミートソーススパゲティ チーズサラダ キャベツスープ(イナ) カルシウムヨーグルト	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/ウィンナー/かゆみヨーグルト/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/グリーンピース/いんげん/きゅうり/キャベツ/えのきたけ	麦茶 ごきつねおにぎり
11 木	麦ご飯 星の子元氣ふりかけ 野菜のかき揚げ かぼちゃのにも 味噌汁(白菜・油揚げ)	七分米/押麦/ごま/ごま油/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/サラダ油/砂糖/マヨネーズ	干ひじき/しらす干し/油揚げ/味噌/普通牛乳/牛乳/豚ひき肉/プロセスチーズ	小松菜/スイートコーン缶詰/玉葱/にんじん/かぼちゃ/白菜/ピーマン/赤ピーマン	牛乳 ピザまん
12 金	具沢山マーボー豆腐丼 キャベツの塩昆布あえ わかめスープ オレンジ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/パン粉	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/塩昆布/乾燥わかめ/普通牛乳/牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/キャベツ/小松菜/パプリカ/オリーブ/いちご	牛乳 誕生日ケーキ
13 土	豚丼(土) 味噌汁(切麩、イナ) オレンジ(土)	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/切麩/クラッカー	豚大型もも(脂身付、生)/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/えのきたけ/パプリカ/オリーブ/いちごジャム	牛乳 お菓子
15 月	麦ご飯 塩麩の和風ミートローフ 小松菜のマヨ和え すまし汁(わかめ・イナ・油揚)	七分米/押麦/片栗粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/砂糖	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/普通牛乳/乾燥わかめ/油揚げ/牛乳/調製豆乳/きな粉	玉葱/にんじん/赤ピーマン/スイートコーン缶詰/グリーンピース/小松菜/えのきたけ	牛乳 豆腐もち
16 火	麦ご飯 レバカツ アロコリとワカのワガ 春雨スープ	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/ごま/マヨネーズ/砂糖/緑豆はるさめ/ホットケーキミックス/有塩バター	鶏レバー/ツナ缶/普通牛乳/牛乳	プロックリー/にんじん/スイートコーン(お粥、冷凍)/玉葱/バナナ	牛乳 バナナケーキ
17 水	麦ご飯 鮭の醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ・じゃが芋)	七分米/押麦/砂糖/じゃがいも/食パン/マヨネーズ	銀鮭/焼き竹輪/油揚げ/味噌/普通牛乳/パルメザンチーズ	にんじん/切干大根/キャベツ	牛乳 チーズスティック
18 木	麦ご飯 豚肉の梅風味蒸し 野菜の磯香和え 味噌汁(豆腐・油揚げ) 果物(柿)	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/ごま油/ごま/小麦粉/マヨネーズ	豚肉モモ/味噌/焼きのり/木綿豆腐/油揚げ/乾燥わかめ/普通牛乳/ツナ缶	玉葱/赤ピーマン/ピーマン/しょうが/梅干し(塩漬)/キャベツ/小松菜/にんじん/甘がき(生)	牛乳 豆腐ナゲット
19 金	お弁当の日	クラッカー	普通牛乳/クリームチーズ	いちごジャム	牛乳 クリームチーズサンド
20 土	ハヤシライス バナナ(土)	七分米/サラダ油/ソフトビスケット	豚肉モモ/スキムミルク/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
22 月	麦ご飯 サバの味噌煮 小松菜とわかめの和え物 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	七分米/押麦/砂糖/じゃがいも/ホットケーキミックス	まさば(生)/味噌/乾燥わかめ/花鰓/普通牛乳/牛乳	しょうが/白ねぎ/小松菜/もやし/玉葱/キャベツ	牛乳 ココア蒸しパン

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 火	麦ご飯 変わり五目豆 もやしと油揚げの和え物 すまし汁(豆腐・小松菜)	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/ごま/ごま油/ホットケーキミックス/さつまいも	大豆/豚大型もも(脂身付、生)/油揚げ/木綿豆腐/普通牛乳/絹ごし豆腐	にんじん/いんげん/もやし/小松菜	牛乳 焼きさつま芋ドーナツ
24 水	もち(乳児は納豆ご飯) もちトッピング けんちん汁 みかん	もち米/砂糖/ごま油/切麩/有塩バター/グラニュー糖	糸引き納豆/きな粉/花鰓/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳	大根/にんじん/みかん	牛乳 ココアお麩ラスク
25 木	ケチャップライス バクバクチキン ポチトサラダ(さつま芋) コッパブ(玉ねぎ・イナ)	七分米/押麦/サラダ油/マヨネーズ/パン粉/じゃがいも/さつまいも/砂糖/ホットケーキミックス/有塩バター/粉糖	鶏むね(皮付、生)/あおのり/普通牛乳/牛乳/クリーム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/グリーンピース/にんにく/きゅうり/スイートコーン缶詰/えのきたけ/りんご/レモン汁	牛乳 誕生日ケーキ
26 金	わかめごはん 高野豆腐の印籠煮 カムカムサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	七分米/ごま/片栗粉/砂糖/ごま油/食パン/有塩バター	乾燥わかめ/高野豆腐/豚ひき肉/干ひじき/木綿豆腐/するめ/油揚げ/味噌/普通牛乳/きな粉	しょうが/にんじん/切干大根/もやし/小松菜	牛乳 きなこトースト
27 土	ひじきご飯(土) けんちん汁(土) りんご(土)	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/普通牛乳	にんじん/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子
29 月	焼肉丼 中華きゅうり 中華風コンソースープ 果物(バナナ)	七分米/砂糖/ごま/ごま油/片栗粉/強力粉(1等)/有塩バター/マヨネーズ	豚大型もも(脂身付、生)/普通牛乳/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/きゅうり/スイートコーン缶詰/クリームコーン缶/バナナ	牛乳 手作りコーンピザ
30 火	麦ご飯 鰹フライ 野菜のレモン和え 豆乳コンソースープ	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/ビーフン	まあじ(皮つき、生)/スキムミルク/あおのり(素干し)/豚大型もも(脂身付、生)/調製豆乳/牛乳/普通牛乳/豚ひき肉	キャベツ/もやし/にんじん/小松菜/レモン汁/玉葱/クリームコーン缶/にら	牛乳 焼きビーフン
31 水	麦ご飯 竹輪のカレー揚げ 肉味噌納豆 田舎汁	七分米/押麦/小麦粉/サラダ油/じゃがいも/ホットケーキミックス/砂糖/グラニュー糖	焼き竹輪/普通牛乳/あおのり(素干し)/挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/牛乳/絹ごし豆腐	にんじん/白ねぎ/玉葱	牛乳 シュガー豆腐ドーナツ

月 平均 栄養 価	乳児	エネルギー：477 タンパク質(g)：20.1 脂質(g)：16.5 カルシウム(mg)：283 塩分：1.3
	幼児	エネルギー：532 タンパク質(g)：21.9 脂質(g)：16.8 カルシウム(mg)：241 塩分：1.5

☆午前のおやつは、牛乳です。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。

1月9日は七草粥です。このならわしは奈良時代に中国から伝来したもので、一般的に広まったのは江戸時代に入ってからだそうです。七草粥を食べて胃の調子を整え、一年の厄除けを願います。
 また、1月24日におもちつきを行います。楽しみにしていてください！みんなで、元気いっぱいもちつきをして、美味しいお餅をいただきますよ！！

