

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 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/ソフトビスケット	豚肉モモ/プレーンヨーグルト/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
6 月	ツナカレー 紅白なます ブルー	七分米/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/砂糖/切麹/グラニュー糖	ツナ缶/レンズまめ(全粒、乾)/高野豆腐/普通牛乳/きな粉	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール牛乳/大根/ブルー(乾)	牛乳 きな粉お麩ラスク
7 火	麦ご飯 ししやもフライ ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ・小松菜)	七分米/押麦/小麦粉/パシ/牛乳/油揚げ/味噌/鶏若鶏肉むね(皮無、生)/煮干し	ししやも/あおのり(素干し)/牛乳/油揚げ/味噌/鶏若鶏肉むね(皮無、生)/煮干し	玉葱/きゅうり/スイートコーン缶/白菜/小松菜/せり(葉菜、生)/なす(葉、生)/大根/かぶ(根、皮つぎ、生)/おろし(芽ばえ、生)/にんじん	麦茶 七草粥 食べる煮干し
8 水	バリバリ香るきり 豆腐とわかずのスープ 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/小麦粉	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/牛乳/普通牛乳	白ねぎ/ビーマン/赤ビーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/スイートコーン(粉、冷凍)/チンゲンサイ/みかん缶詰	牛乳 ココアちんすこう
9 木	麦ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 野菜の磯香和え すまし汁(わか/エ/キ・油揚げ)	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/ごま/ごま油/じゃがいも/食塩不使用バター	生揚げ/豚肉モモ/味噌/焼きのり/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/あおのり(素干し)	小松菜/キャベツ/エリンギ(生)/にんじん/にんにく/しょうが/えのきたけ	牛乳 じゃがバター
10 金	麦ご飯 塩類の和風ミドロー 大根の柚子漬け 味噌汁(小松菜・油揚げ・わか)	七分米/押麦/パン粉/サラダ油/砂糖	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひき/普通牛乳/まこんぶ/乾燥わかめ/油揚げ/味噌/プレーンヨーグルト	玉葱/にんじん/赤ビーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/大根/ゆず(果皮、生)/小松菜/バナナ/ブルー(乾)	牛乳 バナナプレーンヨーグルト
11 土	豚丼 味噌汁 オレンジ	七分米/サラダ油/砂糖/切麹/ソフトビスケット	豚肉モモ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/小松菜/パルメザン	牛乳 お菓子
14 火	麦ご飯 鮭の醤油焼き じゃが芋きんぴらサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) みかん	七分米/押麦/砂糖/じゃがいも/ごま/マヨネーズ/ごま油	鮭/油揚げ/味噌/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	にんじん/いんげん/大根/みかん	牛乳 豆乳プリン
15 水	麦ご飯 レバカツ 春雨サラダ 中華スープ	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/緑豆はるさめ/砂糖/ごま油/ごま/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	鶏レバー/木綿豆腐/普通牛乳/しらす干し/あおのり(素干し)	きゅうり/キャベツ/にんじん/小松菜/白ねぎ	牛乳 カルシウムラスク
16 木	麦ご飯 粟わり五豆 もやし・小松菜のネギ酢和え すまし汁(ほうれん草・エ/わか)	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/ごま/小麦粉/マヨネーズ	大豆/豚肉モモ/しらす干し/普通牛乳/木綿豆腐/ツナ缶	にんじん/いんげん/もやし/小松菜/レモン汁/えのきたけ/ほうれん草/玉葱	牛乳 豆腐ナゲット
17 金	ケチャップライス バクバクチキン マカロニサラダ コッパブ(玉ねぎ・エ/わか)	七分米/サラダ油/マヨネーズ/パン粉/マカロニ(乾)/ホットケーキミックス/有塩バター/砂糖/粉糖	鶏むね(皮付、生)/あおのり(素干し)/ツナ缶/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/レモン汁/えのきたけ/りんご	牛乳 デコレーションケーキ
18 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油/ソフトビスケット	豚肉モモ/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
20 月	具沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり 春雨スープ バナナ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/緑豆はるさめ/ホットケーキミックス	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/味噌/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/きゅうり/玉葱/小松菜/バナナ	牛乳 ココア蒸しパン
21 火	麦ご飯 じゃがいもの味噌炒め 小松菜のマヨ和え すまし汁(わかめ・鮓)	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/片栗粉/マヨネーズ/切麹/ぎょうざの皮/有塩バター	豚ひき肉/生揚げ/味噌/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/クリームチーズ	キャベツ/にんじん/しょうが/グリーンピース/小松菜/りんご	牛乳 りんごパイ
22 水	麦ご飯 竹輪の磯辺揚げ 肉味噌納豆 けんちん汁	七分米/押麦/小麦粉/サラダ油/ごま油/じゃがいも/砂糖	焼き竹輪/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/油揚げ/生揚げ/普通牛乳/牛乳	にんじん/白ねぎ/大根	牛乳 みそポテト

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 木	麦ご飯 カレー肉じゃが じゃがいも/砂糖/片栗粉/干元気ふりかけ 大根ときゅうりの梅味噌和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	七分米/押麦/サラダ油/す干し/味噌/油揚げ/普通牛乳/ツナ缶/プロセスチーズ	豚肉モモ/干ひじき/しらす干し/味噌/油揚げ/普通牛乳/ツナ缶/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/グリーンピース/小松菜/大根/きゅうり/うめ(生)/赤ビーマン/ビーマン/スイートコーン缶	牛乳 餃子ピザ
24 金	お弁当の日	マカロニ(乾)/砂糖	普通牛乳/きな粉		牛乳 マカロニきな粉
25 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ソフトビスケット	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
27 月	タコライス 豆乳コーンスープ ヨーグルト	七分米/サラダ油/砂糖	豚ひき肉/レンズまめ(全粒、乾)/パルメザンチーズ/調製豆乳/牛乳/プレーンヨーグルト/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/トマト(生)/小松菜/クリームコーン缶	牛乳 ココアプリン
28 火	麦ご飯 焼き魚(鯖) ひじきの煮物 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/じゃがいも/蒸し中華めん/片栗粉	まさば(生)/干ひじき/豚肉モモ/高野豆腐/大豆/味噌/普通牛乳	しょうが/にんじん/玉葱/もやし/スイートコーン(生)	牛乳 ラーメン
29 水	豚肉丼 酢ナムル 中華風コーンスープ オレンジ	七分米/砂糖/ごま/ごま油/片栗粉/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/パン粉	豚肉モモ/普通牛乳/牛乳	玉葱/りんご/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/パルメザン	牛乳 ポテトフライ
30 木	ミートソースパゲティ ツナフレンチサラダ オニオンスープ ブルー	スバゲティ(乾)/サラダ油/小麦粉/砂糖/有塩バター/七分米/ごま/ごま油/片栗粉	レンズまめ(全粒、乾)/豚ひき肉/ツナ缶/しらす干し/だいず(水煮缶詰、黄)/あおのり(素干し)	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/キャベツ/プロッコリ/スイートコーン(粉、冷凍)/ブルー(乾)	麦茶 しらすとごまのおにぎり 大豆スナック
31 金	麦ご飯 チキンの照焼き ごまツナサラダ パンパキンスープ	七分米/押麦/ごま/マヨネーズ/砂糖/サラダ油/片栗粉	鶏肉もも(皮付、生)/ツナ缶/花冠/普通牛乳/きな粉	小松菜/にんじん/玉葱/かぼちゃ/バナナ	牛乳 安倍川バナナ

月 平均栄養価	幼児	エネルギー：495 タンパク質(g)：20.5 脂質(g)：16.1 カルシウム(mg)：225 塩分：1.4
---------	----	---

★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7日は七草粥です。七草粥とは、春の七草が入ったお粥のことで、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足栄養素を補うという役割があります。保育園では1/7の午後おやつに提供します。

春の七草

