

1月の献立表

2017年01月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
04 水	こんぶ	ツナスパゲティー、豆腐とわかめのスープ、切り干し大根のサラダ、フルーツ	スパゲティー、〇胚芽米、〇じゃがいも、オリーブ油、〇きび砂糖、〇油、きび砂糖、ごま油	〇鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、〇みそ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん、〇たまねぎ、コーン缶、〇グリーンピース(冷凍)、〇しょうが、わかめ(乾)、焼きのり	〇お茶、〇鶏そぼろごはん、〇みそ汁(じゃが芋・玉葱)
05 木	里芋の煮物	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)、さわらの塩焼き、いり鶏煮、りんご	胚芽米、〇小麦粉、なたね油、〇きび砂糖、きび砂糖、〇なたね油	さわら、〇牛乳、〇豆乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、豆みそ、〇みそ	りんご、〇にんじん、〇りんご、にんじん、日本かぼちゃ、れんこん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	〇牛乳、〇りんご蒸しパン、〇人参スティック
06 金 おも つき	ブロッコリー ゴマ和え	おもち、うどん、豚汁、かぶの甘酢漬け、フルーツ	もち米、〇さつまいも、ゆでうどん、〇胚芽米、さといも、きび砂糖、きび砂糖、なたね油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、木綿豆腐、みそ、あずき(乾)、きな粉、かつお節	みかん、かぶ、だいこん、にんじん、〇だいこん、板こんにやく、〇せり、ごぼう、〇かぶ、ねぎ、かぶ・葉、〇にんじん、〇かぶ・葉、焼きのり	〇お茶、〇七草がゆ、〇ふかし芋
07 土	煮干し	チンジャオロース丼、みそ汁(えのき・キャベツ)、フルーツ	胚芽米、〇マカロニ、〇砂糖、なたね油、片栗粉、きび砂糖	〇牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、〇きな粉、みそ、〇みそ	みかん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、〇だいこん、赤ピーマン、ピーマン、えのきたけ、しょうが	〇牛乳、〇マカロニきな粉、〇大根スティック
10 火	こんぶ	ご飯、みそ汁(小松菜・麩)、鶏肉のチーズ焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、焼ふ、なたね油、〇ごま、オリーブ油、ごま油	鶏もも肉、とろけるチーズ、豆みそ、〇煮干し	りんご、こまつな、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ、にんにく	〇お茶、〇焼きおにぎり(しょうゆ)、〇煮干し
11 水 鏡開き	人参 スティック	ご飯、みそ汁(じゃがいも・玉葱)、ぶり大根、白和え、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇きび砂糖、じゃがいも、ごま(乾)、片栗粉、きび砂糖	ぶり、木綿豆腐、〇あずき(乾)、豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、こまつな、〇きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、〇塩こんぶ、黒きくらげ	〇お茶、〇おしるこ、〇きゅうりの昆布和え
12 木	粉ふき	ドライカレー、福神漬け、ツナサラダ、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇メープルシロップ、〇きび砂糖、なたね油、小麦粉、きび砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、〇豆乳、ツナ油漬缶、〇バター	たまねぎ、りんご、キャベツ、〇かぼちゃ、にんじん、ピーマン、福神漬、コーン缶	〇お茶、〇ヨーグルト、〇スコーン(かぼちゃ)
13 金	大根 スティック	ご飯、中華風スープ(春雨入り)、魚のムニエル(鮭)、しょうゆフレンチサラダ、フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、小麦粉、はるさめ、〇きび砂糖、油、〇焼ふ、〇ごま、〇砂糖、きび砂糖	べにさけ、〇油揚げ、ちくわ(乳・卵なし)、バター	みかん、キャベツ、こまつな、はくさい、〇米みつば、〇えのきたけ、にんじん	〇お茶、〇いなり寿司、〇麩のすまし汁(三つ葉)
14 土	煮干し	ちゃんぽんうどん、かぼちゃの煮物、フルーツ	ゆでうどん、〇胚芽米、〇なたね油、きび砂糖、ごま油	〇鶏ひき肉、〇木綿豆腐、豚肉(ロース・脂身付)	かぼちゃ、みかん、キャベツ、〇たまねぎ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、〇にんじん、〇グリーンピース、〇にら	〇お茶、〇ケチャップライス、〇豆腐のスープ
16 月	こんぶ	ご飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)、鯖の塩焼き、三色野菜の納豆和え、フルーツ	〇じゃがいも、胚芽米、〇油	〇牛乳、さば、納豆、〇ウイナー(乳・大豆含)、油揚げ、みそ、〇煮干し	みかん、かぶ、ほうれんそう、〇たまねぎ、かぶ・葉、もやし、にんじん、〇パセリ	〇牛乳、〇ジャーマンポテト、〇煮干し
17 火	ゆで さつま芋	ご飯、みそ汁(しめじ・人参)、豚肉の香味焼き、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	〇ソフトフランスパン(卵・乳なし)、胚芽米、〇グラニュー糖、〇なたね油、なたね油	〇牛乳、豚肉(もも)、みそ、〇みそ	りんご、にんじん、〇ごぼう、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、カリフラワー、セロリー、ねぎ、にんにく	〇牛乳、〇揚げパン、〇ごぼうスティック

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー589kcal・たんぱく質22.9g・脂質17.3g)



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



献立表

2017年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
18水	胡瓜 スティック	ツナスパゲティー、豆腐とわかめのスープ、切り干し大根のサラダ、フルーツ	スパゲティー、〇胚芽米、〇じゃがいも、オリーブ油、〇きび砂糖、〇油、きび砂糖、ごま油	〇鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、〇みそ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、切り干しだいこん、〇たまねぎ、コーン缶、〇グリーンピース(冷凍)、〇しょうが、わかめ(乾)、焼きのり	〇お茶、〇鶏そぼろごはん、〇みそ汁(じゃが芋・玉葱)
19木	里芋の煮物	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)、さわらの塩焼き、いり鶏煮、りんご	胚芽米、〇小麦粉(2等)、なたね油、〇きび砂糖、きび砂糖、〇なたね油	さわら、〇牛乳、〇豆乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、みそ、〇みそ	りんご、〇にんじん、〇りんご、にんじん、日本かぼちゃ、れんこん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	〇牛乳、〇りんご蒸しパン、〇人参スティック
20金	ブロッコリー ゴマ和え	ご飯、豚汁、鶏ささみのカレー粉焼き、ナムル、フルーツ	胚芽米、〇さつまいも、〇胚芽米、さといも、油、小麦粉、なたね油、ごま(乾)、ごま油、きび砂糖	鶏ささ身、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、みそ	みかん、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、〇だいこん、〇みつば、板こんにゃく、〇かぶの葉、ごぼう、〇かぶ、ねぎ、〇にんじん、焼きのり	〇お茶、〇ぞうすい、〇ふかし芋
21土	煮干し	チンジャオロース丼、みそ汁(えのき・キャベツ)、フルーツ	胚芽米、〇マカロニ、〇砂糖、なたね油、片栗粉、きび砂糖	〇牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、〇だいこん、赤ピーマン、ピーマン、えのきたけ、しょうが	〇牛乳、〇マカロニきな粉、〇大根スティック
23月	こんぶ	ご飯、中華風スープ(春雨入り)、魚のムニエル(鮭)、しょうゆフレンチサラダ、フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、小麦粉、はるさめ、〇きび砂糖、油、〇ごま(むき)、〇きび砂糖	べにさげ、〇油揚げ、ちくわ(乳・卵なし)、バター	みかん、キャベツ、ごま、つな、はくさい、〇糸みつば、〇えのきたけ、にんじん、〇わかめ	〇お茶、〇いなり寿司、〇すまし汁(わかめ・三つ葉)
24火	胡瓜 スティック	ご飯、みそ汁(小松菜・麩)、鶏肉のチーズ焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、〇米、焼ふ、なたね油、〇ごま、オリーブ油、ごま油	鶏もも肉、とろけるチーズ、豆みそ、〇煮干し	りんご、ごまつな、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ、にんにく	〇お茶、〇焼きおにぎり(しょうゆ)、〇煮干し
25水	人参 スティック	ご飯、みそ汁(じゃがいも・玉葱)、ぶり大根、白和え、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、じゃがいも、〇きび砂糖、〇はちみつ、〇なたね油、ごま(乾)、〇ごま、片栗粉、きび砂糖	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、〇おから、〇豆乳、豆みそ、みそ	みかん、だいこん、ごまつな、〇きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、〇塩こんぶ、黒きくらげ	〇牛乳、〇おからかりんとう、〇きゅうりの昆布和え
26木	粉ふき	ドライカレー、福神漬け、ツナサラダ、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇メープルシロップ、〇きび砂糖、なたね油、小麦粉、きび砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、〇豆乳、ツナ油漬缶、〇無塩バター	たまねぎ、りんご、キャベツ、〇かぼちゃ、にんじん、ピーマン、福神漬、コーン缶	〇お茶、〇ヨーグルト、〇スコーン(かぼちゃ)
27金 誕生会	大根 スティック	雑穀ご飯、澄まし汁(わかめ・豆腐)、はんぺんのチーズはさみフライ、コールスローサラダ、フルーツ	胚芽米、パン粉、〇リッツ(乳・卵なし)、〇きび砂糖、小麦粉、なたね油、油、雑穀米、きび砂糖、ごま(乾)	〇牛乳、はんぺん(乳・卵なし)、絹ごし豆腐、〇生クリーム、チーズ、〇ゼラチン、あずき(乾)	みかん、〇いちご、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、わかめ(乾)	〇牛乳、〇いちごパバロア、〇リッツ
28土	煮干し	ちゃんぽんうどん、かぼちゃの煮物、フルーツ	ゆでうどん、〇胚芽米、〇なたね油、きび砂糖、ごま油	〇鶏ひき肉、〇木綿豆腐、豚肉(ロース・脂身付)	かぼちゃ、みかん、キャベツ、〇たまねぎ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、〇にんじん、〇グリーンピース、〇にら	〇お茶、〇ケチャップライス、〇豆腐のスープ
30月	こんぶ	ご飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)、鯖の塩焼き、三色野菜の納豆和え、フルーツ	〇じゃがいも、胚芽米、〇油	〇牛乳、さば、納豆、〇ウインナー(乳・大豆含)、油揚げ、みそ、〇いわし(煮干し)	みかん、かぶ、ほうれんそう、〇たまねぎ、かぶ・葉、もやし、にんじん、〇パセリ	〇牛乳、〇ジャーマンポテト、〇煮干し
31火	ゆで さつま芋	ご飯、みそ汁(しめじ・人参)、豚肉の香味焼き、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	〇ソフトフランスパン(乳・卵なし)、胚芽米、〇グラニュー糖、〇なたね油、なたね油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、豆みそ、〇米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、〇ごぼう、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、カリフラワー、セロリー、ねぎ、にんにく	〇牛乳、〇揚げパン、〇ごぼうスティック

1月の果物は、みかん・りんご・いちご等です。

