

1月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

献立表	材 料 名				献立表	材 料 名						
	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料		kcal	蛋白質	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料	kcal
1 土	休 日				18 火	干草焼き	砂糖	卵 鶏ミンチ	人参 玉葱 インゲン	醤油		
2 日	休 日					ひじきと南瓜の煮物	砂糖	ひじき	南瓜	醤油		
3 月	休 日					小松菜の浸し	砂糖		小松菜 人参 もやし	醤油		
4 火	鮭ちらし	砂糖 胡麻	鮭 卵	インゲン		根菜の味噌汁		大根 ごぼう 玉葱 人参 葱	和だし 味噌		594	24.6
	煮しめ	砂糖	鶏肉	人参 ごぼう		牛乳 おかし		牛乳				
	ほうれん草のおかか和え	砂糖	かつお節	ほうれん草 人参								
	若布と麩の味噌汁	砂糖	若布									
	牛乳 おかし	麩	牛乳									
5 水	かき揚げ	小麦粉 油	卵	玉葱 人参 ごぼう インゲン								
	ブロッコリーとツナの浸し	砂糖	ツナ缶	ブロッコリー コーン 人参								
	大豆のおかか煮	砂糖	大豆 かつお節									
	あげと大根の味噌汁	砂糖	うすあげ	大根 葱								
	牛乳 きな粉ゼリー	砂糖	牛乳 寒天 きな粉									
6 木	シチュー	じゃが芋	豚肉 牛乳	玉葱 しめじ 人参 コーン ブロッコリー								
	青梗菜ともやしのソテー	油		もやし 青梗菜								
	スパゲティサラダ	スパゲティ マヨネーズ		人参 胡瓜								
	牛乳 フライドポテト	油 フライドポテト	牛乳									
7 金	七草雑炊	砂糖	鶏ミンチ	七草 かぶ 人参 大根								
	南瓜の甘煮	砂糖		南瓜								
	ほうれん草の浸し	砂糖		ほうれん草 人参 もやし								
	ひじきの煮物	砂糖	ひじき うすあげ	人参 インゲン								
	牛乳 苺ジャムケーキ	砂糖 ケーキMix バター 苺ジャム	牛乳 卵									
8 土	焼豚ラーメン	中華麺	焼豚	もやし コーン 人参 ほうれん草								
	じゃが芋の甘辛煮	砂糖 じゃが芋										
	牛乳 おかし		牛乳									
9 日	休 日				23 日	休 日						
10 月	休 日				24 月	タラの西京焼き	砂糖	タラ		白味噌 醤油		
						里芋の煮物	砂糖 里芋			醤油		
						ほうれん草の納豆和え		納豆 かつお節	ほうれん草 人参 もやし	醤油		
						若布と玉葱の汁		若布	玉葱	和だし 醤油		
11 火	鱈の竜田揚げ	油 片栗粉	鱈 卵	生姜								
	ブロッコリーと卵のソテー	油		ブロッコリー 人参 しめじ								
	ひじきの炒り煮	砂糖	ひじき うすあげ	人参 インゲン								
	若布とじゃが芋の味噌汁	砂糖	若布									
	牛乳 おかし	砂糖	牛乳									
12 水	春巻き	ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 油	豚肉	もやし キャベツ 人参 ニラ								
	大根の中華和え	砂糖 胡麻 ごま油	うすあげ	大根 胡瓜 人参								
	金平ごぼう	砂糖 胡麻 ごま油		ごぼう 人参 ビーマン								
	青梗菜と玉葱のスープ	砂糖		青梗菜 玉葱								
	牛乳 ココアミルクゼリー	砂糖	牛乳 ココア ゼラチン									
13 木	おでん	砂糖 じゃが芋 こんにゃく	牛すじ 竹輪 厚揚げ	大根								
	小松菜の納豆和え		納豆 チリメン かつお節	小松菜 人参								
	玉葱と人参の味噌汁			玉葱 人参 葱								
	牛乳 豆乳ハンケーキ	砂糖 ケーキMix バター	牛乳 卵 豆乳 ヨーグルト									
14 金	鶏ごぼうご飯	砂糖	鶏肉	ごぼう 人参 インゲン								
	大豆の五目煮	砂糖 糸こんにゃく	大豆 うすあげ	枝豆 人参								
	若さぎの磯辺揚げ	小麦粉 油	若さぎ 青のり	ブロッコリー								
	小松菜と白菜の味噌汁			小松菜 白菜								
	牛乳 お好み焼き	お好み粉 長芋	牛乳 合挽ミチ 卵 削り粉	キャベツ								
15 土	トマトスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	鶏ミンチ	人参 玉葱 ビーマン トマト缶								
	南瓜の甘煮	砂糖		南瓜								
	牛乳 おかし		牛乳									
16 日	休 日				30 日	休 日						
17 月	防災の日				31 月	赤魚の煮付	砂糖	赤魚		醤油		
	カレー(非常食)					ブロッコリーとれんこんのソテー	油			鶏ガラスープ		
	キャベツとみかんのサラダ	砂糖		キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶		高野と人参の煮物	砂糖	高野豆腐	ブロッコリー 人参 しめじ	醤油		
	牛乳 ヨーグルトケーキ	砂糖 ケーキMix バター	牛乳 卵 ヨーグルト			青梗菜と大根の味噌汁			青梗菜 大根	和だし 味噌		

※果物
月・水・金・・・みかん
火・土・・・バナナ
木・・・りんご

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)
※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています
※マーガリンは使用していません

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品
※野菜等・・・旬菜を使用
※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ
月曜から土曜・・・おにぎり

☆ぜんざい・・・今月の絵本料理「ねずみのすもう」に登場するおもちの入ったぜんざいです。
▽1月19日(水)・・・誕生日メニューです。