



1月 給食献立表



平成31年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	エネルギーたんぱく質
4	金	豚汁 いわし揚げ みかん	粉乳 モンブランワッフル	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ さつま揚げ・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・なたね油 モンブランワッフル	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りょうとうもやし・みかん	422kcal 23.4g
5	土	焼きそば ひじきふりかけ わかめと白菜のスープ りんご	牛乳 チョコタルト	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ しらす干し・絹ごし豆腐・普通牛乳	中華めん・香りがよくなる ゆかり・ごま チョコタルト	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょうとうもやし・こまつな・ほしひじき わかめ・はくさい・こねぎ・りんご	459kcal 16.6g
7	月	【七草】 七草がゆ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ みかん 豆腐としめじのすまし汁	麦茶 ★プリン・ア・ラモード	鶏もも・蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐 煮干し・クリーム	なたね油・じゃがいも カスタードプディング	せり・大根・にんじん・生しいたけ・ごぼう しょうが・にんにく・きゅうり・スイートコーン 赤たまねぎ・ミニトマト・サラダな 温州みかん・ほんしめじ・こねぎ チンゲンサイ・いちご・チェリー缶	
8	火	すき焼き風煮 かみかみ揚げ オレンジ	粉乳 ★ジャムサンド	豚もも・豚ばら・焼き豆腐・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳・ホップクリーム	うどん・車糖・なたね油・薄力粉 食パン・いちごジャム	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ ほしひじき・スイートコーン・オレンジ	462kcal 21.6g
9	水	鯛のごま照り焼きおろし添え ぎんびらごぼう ミニトマト 里芋とわかめの味噌汁 ももゼリー	粉乳 ★たご焼きパン	ぶり・豚もも・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	車糖・ごま・さといも すりおろしゼリー ホットケーキミックス・たご焼き	しょうが・大根・りんご・ごぼう・にんじん たまねぎ・ほんしめじ・にら・ミニトマト わかめ・えのきたけ・葉ねぎ	429kcal 26.0g
10	木	ササ身のフライ こまつなサラダ 煮南瓜 豆腐と長芋のスープ パイン缶	粉乳 ★ミートパイ	ささ身・鶏卵・ベーコン・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・豚ひき肉	薄力粉・パン粉・なたね油・ごま ながいも・車糖・パイ皮	あおのり・こまつな・りょうとうもやし はくさい・にんじん・きゅうり 切干だいこん・ほんしめじ・こねぎ 西洋かぼちゃ・パインアップル缶詰 たまねぎ・青ピーマン	446kcal 28.0g
11	金	チャンポン 海苔佃煮 バナナ	<鏡開き>麦茶 ★芋ぜんざい せんべい	豚もも・豚ばら・やりにか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・あずき	中華めん・なたね油・とりから ぶたから・車糖・さつまいも 塩せんべい	りょうとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・のりのつくた煮 バナナ	443kcal 15.1g
12	土	ポークカレー 福神漬け ドレッシングサラダ みかん	牛乳 ブルーベリータルト	豚もも・豚ばら・ボンレスハム 普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ブルーベリータルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・キャベツ きゅうり・はくさい・スイートコーン こまつな・福神漬・みかん	457kcal 16.2g
15	火	吉野汁 ツナ入り卵焼き オレンジ	粉乳 ★メロンパンクッキー	豚もも・厚揚げ・油揚げ うずら卵水煮缶詰・まぐろ缶詰・鶏卵 脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・なたね油 かたくり粉・車糖・ホットケーキミックス 無塩バター・グラニュー糖	大根・にんじん・こねぎ・れんこん たまねぎ・こまつな・西洋かぼちゃ・オレンジ	439kcal 23.9g
16	水	魚のミラノ風 ひじきサラダ ブロッコリー 大根と豆腐のみそ汁 金柑	粉乳 ★たまごサンド	まだい・バルメザンチーズ・ささ身 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	薄力粉・パン粉・オリーブ油・食パン	パセリ・ほしひじき・きゅうり・こまつな にんじん・りょうとうもやし・スイートコーン 大根・こねぎ・ブロッコリー・きんかん	448kcal 31.4g
17	木	焼うどん 味付け海苔 わかめとえのきのスープ バナナ	粉乳 ★さつまぼうろ	豚ばら・さくらえび・やりにか あさり缶詰・蒸しかまぼこ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	うどん・薄力粉・重曹・車糖・ごま油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな あおのり・味付けのり・わかめ・こねぎ えのきたけ・バナナ	430kcal 20.3g
18	金	【お誕生会】 炊き込み飯 鶏肉のチリソース マカロニサラダ ミニトマト 青さと豆腐のすまし汁 いちご	麦茶 ケーキ	鶏もも・油揚げ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干し かつお節	なたね油・かたくり粉・車糖・ごま油 マカニ・ショートケーキ	にんじん・生しいたけ・ほんしめじ・ごぼう にんにく・しょうが・たまねぎ・きゅうり スイートコーン・ブロッコリー・ミニトマト サラダな・あおさ・こねぎ・いちご	
19	土	麻婆豆腐 味付もずく りんご	牛乳 クリームパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳	車糖・かたくり粉・なたね油 クリームパン	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ・もずく こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース・りんご	437kcal 20.3g
21	月	八宝菜 カレーコロッケ みかん	粉乳 ★フレンチトースト	豚ばら・豚もも・やりにか・さくらえび あさり缶詰・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	ごま油・車糖・かたくり粉・コロッケ なたね油・食パン・無塩バター	はくさい・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ 青ピーマン・たけのこ・みかん	453kcal 21.5g
22	火	きのこの醤油スパゲッティー 南瓜のみそ汁 納豆 オレンジ	粉乳 ★焼きカレーパン	豚ばら・油揚げ・麦みそ・煮干し 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 グリコ カル鉄牛乳・豚ひき肉	スパゲッティー・ホットケーキミックス	生しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・こまつな 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ バレンシアオレンジ	449kcal 23.2g
23	水	カントリースープ 焼ししゃも バナナ	ジョア ★ロッククッキー	豚もも・ベーコン・さくらえび うずら卵水煮缶詰・油揚げ・ししゃも 鶏卵	じゃがいも・無塩バター・ジョア 薄力粉・くるみ・ミルクチョコレート 車糖	にんじん・大根・たまねぎ・はくさい 根深ねぎ・こねぎ・こまつな・バナナ	447kcal 21.5g
24	木	白身魚のタルタルソース ナポリタンスパゲッティー ミニトマト 金柑 もずくと油揚げのスープ	麦茶 ★おかかおにぎり ★いりこ大豆	まだい・鶏卵・ベーコン・油揚げ かつお削り節・しらす干し・煮干し だいず	かたくり粉・なたね油 スパゲッティー・米・ごま・車糖	しょうが・きゅうり・赤たまねぎ・たまねぎ にんじん・青ピーマン・ミニトマト おきなわもずく・トウモロコシ・きんかん	460kcal 23.8g
25	金	豚肉と野菜の味噌煮 豆腐入りさつま揚げ みかん	粉乳 ミニ肉まん	豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・麦みそ・いとよりの 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・車糖・なたね油 かたくり粉・中華まんじゅう	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・みかん	445kcal 25.7g
26	土	けんちんうどん べったら漬 みかん	牛乳 南瓜マフィン	豚ばら・豚もも・油揚げ・普通牛乳	うどん・南瓜マフィン	大根・たまねぎ・にんじん・こまつな はくさい・ごぼう・生しいたけ・えのきたけ こねぎ・べったら漬・みかん	454kcal 16.4g
28	月	あったか根菜みそ汁 季節のがね オレンジ	元気ヨーグルト バームクーヘン	豚もも・さつま揚げ・脱脂粉乳 麦みそ	さといも・ながいも・水・さつまいも 薄力粉・上新粉・なたね油 元気ヨーグルト・バターケーキ	ごぼう・にんじん・大根・たまねぎ・こねぎ れんこん・にら・西洋かぼちゃ・オレンジ	452kcal 15.1g
29	火	筑前煮 鶏ひき肉のみそ焼き りんご	粉乳 ★おさつドーナツ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏ひき肉 鶏卵・麦みそ・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	さといも・なたね油・車糖・パン粉 ホットケーキミックス・さつまいも・ごま	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・こねぎ たまねぎ・りんご	459kcal 24.0g
30	水	きびなごの竜田揚げ ミニトマト 切干大根の和風煮物 金柑 厚揚げの味噌汁	粉乳 ★ココアラスク	きびなご・豚もも・油揚げ・厚揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま さといも・食パン・無塩バター	しょうが・あおのり・切干しだいこん にんじん・たまねぎ・さやいんげん ミニトマト・きんかん・わかめ・葉ねぎ	449kcal 23.9g
31	木	春雨と豚肉の炒め物 大根ともやしの中華スープ オレンジ	粉乳 ★ベーコンチーズマフィン	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚もも 豚ひき肉・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ベーコン・プロセスチーズ	緑豆はるさめ・なたね油・車糖・ごま ごま油・ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・大根 りょうとうもやし・トウモロコシ・オレンジ	432kcal 23.2g

あげましておめでとございます。本年もよろしくお祈りいたします。

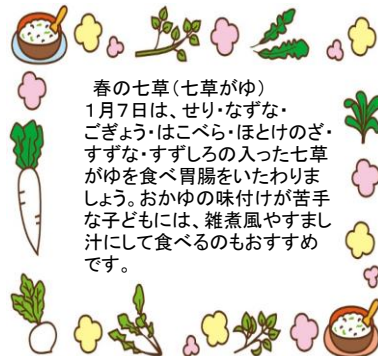
7日(月)・七草がゆ〜ご飯は、いりません。

18日(金)・おたんじょう会〜七草がゆと合わせて、お米1合持たせてください。

- 人参ケーキ 1人分
- ホットケーキミックス 15g
- バター 6g
- 砂糖 6g
- 卵 5g
- 牛乳 3g
- 人参(すりおろしたもの) 6g

1. バターをクリーム状にし、砂糖を混ぜる
2. 1に卵、牛乳を入れ混ぜ、人参を混ぜる
3. 2にホットケーキミックスを入れ、混ぜる。
4. アルミカップに入れ、170〜180℃で15分位焼く

※卵アレルギーの場合、卵の代わりに牛乳を足します。



春の七草(七草がゆ)
1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろのついた七草がゆを食べ胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



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。餅を切るこ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。

