

# 2019年1月献立

にじの木保育園

| 月曜日<br>7  |                                      | 火曜日<br>8 おもちつき               |  | 水曜日<br>9       |  | 木曜日<br>10            |  | 金曜日<br>11    |   |
|---|--------------------------------------|------------------------------|--|----------------|--|----------------------|--|--------------|---|
| にゅう麺  | そうめん 人参 玉ねぎ 油揚げ<br>干し椎茸 だし 三温糖 醤油 ネギ | 発芽玄米入りごはん<br>カレイの<br>カレームニエル | 白米 発芽玄米<br>カレイ カレイの王子様 片栗粉 油<br>ブロッコリー | ごはん<br>牛肉の甘辛炒め | 白米<br>牛肉 人参 玉ねぎ 醤油 三温糖<br>ブロッコリー                             | ごはん<br>赤魚の<br>味噌マヨ焼き | 白米<br>赤魚 味噌 マヨドレ 三温糖<br>ほうれん草 醤油 かつお節                | 中華丼          | 白米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 椎茸<br>だけのこ もやし コーン なんと<br>さやえんどう 生姜 鶏がら 醤油<br>三温糖 片栗粉 ごま油 |
| ブロッコリーサラダ   | ブロッコリー コーン ツナ マヨドレ                   | 切干大根の煮物                      | 切干大根 人参 平天 いんげん だし 醤油 三温糖              | 湯豆腐            | 絹ごし豆腐 かつお節 ポン酢   | 五目豆                  | 大豆 高野豆腐 人参 大根 さやえんどう だし 醤油 三温糖                       | さつまいものレモン煮   | さつまいも レモン 三温糖 塩   |
| パイン缶  | パイン缶                                 | 京風雑煮                         | 大根 金時人参 三つ葉 だし 白味噌 幼児：おもち              | 味噌汁            | チンゲン菜 なめこ だし 味噌  | すまし汁                 | かぼちゃ 麩 だし 醤油 塩                                       | スープ          | 豆腐 わかめ 鶏ガラ 塩 醤油   |
| 黒豆おにぎり  | 白米 黒豆 塩                              | ぼたぼた焼き                       | ぼたぼた焼き                                 | アップルポテト餃子      | 餃子の皮 さつまいも りんご 三温糖 油   | 小倉サンド                | サンドイッチパン こしあん  | ごまクッキー       | 小麦粉 グラニュー糖 牛乳 バター VE ごま   |
| みかん缶/チーズ  | みかん缶/チーズ                             | りんご/牛乳                       | りんご/牛乳                                 | バナナ/牛乳         | バナナ/牛乳   | みかん/牛乳               | みかん/牛乳   | パイン缶/飲むヨーグルト | パイン缶/飲むヨーグルト  |
| 14  |                                      | 15                           |  | 16             |  | 17                   |  | 18 スペシャルメニュー |   |
| ★成人の日★<br> |                                      | 発芽玄米入りごはん                    | 白米 発芽玄米                                | パン             | パン   | きつねうどん               | うどん すし揚げ だし 醤油 三温糖<br>ネギ かまぼこ だし 塩                   | キャロットごはん     | 白米 人参   |
|   |                                      | 鯖の塩焼                         | さば 塩 大根 だし 醤油 三温糖                      | ハンバーグ          | 豚ひき肉 玉ねぎ 豆腐 れんこん 牛乳 塩<br>こしょう ケチャップ ソース ブロッコリー<br>人参 鶏がら 三温糖 | 照り焼きチキン              | 鶏肉 醤油 三温糖 片栗粉<br>ブロッコリー ミニトマト                        |              |   |
|   |                                      | ひじきの炒め煮                      | ひじき 人参 厚揚げ いんげん ごま油 だし 醤油 三温糖          | マカロニサラダ        | マカロニ 人参 きゅうり コーン マヨドレ  | ほうれん草のごま和え           | ほうれん草 人参 ごま 醤油 三温糖                                   |              |   |
|   |                                      | すまし汁                         | じゃがいも まいたけ だし 醤油 塩                     | 味噌汁            | 白菜 わかめ だし 味噌   | シチュー風スープ/バナナ         | じゃがいも 玉ねぎ コーン ルウ/バナナ                                 |              |   |
|   |                                      | プリントtoast                    | 食パン プリンミックス 牛乳                         | おかかおにぎり        | 米 かつお節 醤油  | デコレーションケーキ           | H-M 三温糖 牛乳 油 ホイップ チョコスプレー                            |              |   |
| りんご/牛乳  | りんご/牛乳                               | バナナ/チーズ                      | バナナ/チーズ                                | パイン缶/飲むヨーグルト   | パイン缶/飲むヨーグルト   |                      |  |              |   |
| 21  |                                      | 22                           |  | 23             |  | 24 4・5歳クッキング         |  | 25           |   |
| ごはん   | 白米                                   | 鮭ちらし                         | 白米 酢 三温糖 塩 鮭 しそ ごま<br>干し椎茸 醤油 三温糖 刻みのり | パン             | パン   | 味噌ラーメン               | 中華麺 豚肉 もやし キャバツ<br>わかめ ネギ 玉ねぎ コーン 味噌<br>醤油 三温糖 塩 鶏がら | カレーライス       | 白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ<br>セロリ ルウ  |
| 鶏肉のサワー煮   | 鶏肉 生姜 醤油 三温糖 酢<br>ブロッコリー             | きんぴらごぼろ                      | ごぼう 人参 ちくわ だし 三温糖 醤油 ごま油               | コロッケ           | じゃがいも 玉ねぎ 豚ひき肉 塩<br>こしょう 鶏がら 小麦粉 パン粉 油<br>ブロッコリー ミニトマト       | しゅうまい/肉まん            | 乳児：しゅうまい/幼児：肉まん                                      | きゅうりともやしの酢の物 | きゅうり もやし わかめ 酢 三温糖 醤油   |
| 野菜炒め  | キャバツ 玉ねぎ 人参 もやし エリンギ 鶏ガラ 醤油          | さつまい                         | 鶏肉 さつまいも 大根 人参 ごぼう こんにゃく 油揚げ だし 味噌     | ほうれん草のサラダ      | ほうれん草 人参 ツナ マヨドレ   | りんご                  | りんご  | バナナ          | バナナ   |
| 味噌汁   | 大根 麩 だし 味噌                           | きな粉マカロニ                      | マカロニ きな粉 三温糖 塩                         | スープ            | 豆腐 わかめ 鶏ガラ 塩 醤油  | りんご                  | りんご  | バナナ          | バナナ   |
| お好み焼きトースト   | 食パン お好み焼きソース マヨドレ 青のり かつお節           | りんご/牛乳                       | りんご/牛乳                                 | デコクッキー         | 小麦粉 グラニュー糖 牛乳 バター VE チョコペン (幼児のみ)                            | みかん/牛乳               | みかん/牛乳   | プリンパフェ       | プリンミックス 牛乳 コーンフレーク みかん ホイップ チョコスプレー                                       |
| みかん缶/牛乳   | みかん缶/牛乳                              | りんご/牛乳                       | りんご/牛乳                                 | バナナ/牛乳         | バナナ/牛乳   | みかん/牛乳               | みかん/牛乳   | パイン缶/飲むヨーグルト | パイン缶/飲むヨーグルト  |
| 28  |                                      | 29                           |  | 30             |  | 31 3歳児クッキング          |  |              |   |
| 牛丼  | 白米 牛肉 玉ねぎ 人参 生姜<br>だし 醤油 三温糖         | 発芽玄米入りごはん                    | 白米 発芽玄米                                | ごはん            | 白米   | ごはん                  | 白米   |              |   |
| 小松菜の煮浸し   | 小松菜 人参 平天 えのき だし 醤油 三温糖              | ぶりのみぞれ煮                      | ぶり 生姜 塩 片栗粉 油 大根<br>だし 醤油 三温糖          | 鶏肉のオーロラ煮       | 鶏肉 生姜 片栗粉 油 ケチャップ<br>赤味噌 醤油 三温糖 ブロッコリー<br>ミニトマト              | 鮭の幽庵焼き               | 鮭 柚子 醤油 三温糖 片栗粉<br>ピーマン 赤・黄パプリカ 醤油 油                 |              |   |
| 味噌汁   | かぼちゃ しめじ だし 味噌                       | 切干大根の中華和え                    | 切干大根 小松菜 人参 ツナ 醤油 酢 鶏がら 三温糖 ごま油        | 白菜のマヨボン和え      | 白菜 人参 かつお節 ポン酢 ごま油 マヨドレ すりごま だし                              | 大根のそぼろ煮              | 大根 鶏ひき肉 枝豆 だし 醤油 三温糖                                 |              |   |
| 野菜もち  | さつまいも 上新粉 三温糖 油 きな粉                  | 味噌汁                          | さつまいも 油揚げ だし 味噌                        | すまし汁           | じゃがいも 玉ねぎ わかめ だし 醤油 塩  | すまし汁                 | なめこ 麩 だし 醤油 塩  |              |   |
| みかん缶/牛乳   | みかん缶/牛乳                              | どら焼き                         | H・M 牛乳 こしあん                            | じゃこトースト        | 食パン じゃこ マヨドレ チーズ   | 紅茶ケーキ                | 米粉ミックス 三温糖 牛乳 油 紅茶                                   |              |   |
|   |                                      | りんご/牛乳                       | りんご/牛乳                                 | バナナ/牛乳         | バナナ/牛乳   | みかん/牛乳               | みかん/牛乳   |              |   |

## 【 給食だより 】

みどりぐみの子どもたちが、9月に植えたじゃがいもを、12月に収穫しました。大小様々な、少し色白のかわいいじゃがいもを50個収穫する事ができました。じゃがいもは、日光に当たると緑化し、“ソラニン”という毒素を生成してしまうので、10月にじゃがいもが土から出てこないように盛り土をして、お世話をしていました。子どもたちには、収穫できたじゃがいもで何を作って、食べたいのか相談してもらい、1月中にクッキングをする予定にしています。どんな案が出てくるのか、今から完成が楽しみです。又、2月の給食だよりで報告させていただきます。



※お知らせ※ 時期柄、仕入れ等の都合により、献立変更をする場合がございます。何卒、ご了承御願ひいたします。