

# 2019年01月 献立予定表 愛信保育園

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	皆様、楽しい冬休みをすごせましたか？1月の献立には、日本のおせち料理を少し取り入れています。	おせち料理のいわれ紹介	栗きんとん お金が集まる勝つ	昆布巻き よろこぶ	伊達巻 かしこくなるように
2 水					
3 木					
4 金	7日 栗入りスイートポテト 22日 筑前煮				
5 土	<b>任意保育日です。お弁当を持参してください。</b>				
6 日	おたんじょう会				
7 月	ごはん コロッケ 中華サラダ コンソメスープ	牛乳 手作り 栗きんとん風 スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、絹ごし豆腐、くりの甘露煮、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、バター	キャベツ、もやし、にんじん、ブロッコリー、にら、ひじき
8 火	冬野菜ハヤシ サラダ いちご	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、いちご、きゅうり、れんこん、レタス、キャベツ、ほうれんそう、コーン缶
9 水	ごはん マカロニグラタン たきぎ和え コンソメスープ	牛乳 手作りラスク	米、じゃがいも、マカロニ、ごま油、食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳、ウインナー、チーズ、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき
10 木	ごはん 五目豆 ししゃものから揚げ カレーチャウダー	牛乳 ごさりの クリームパン	米、パン、じゃがいも、油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、ツナ油漬缶、だいたい、豚ひき肉、ちくわ	りんご、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン缶、ピーマン、ごぼう
11 金	五目おこわ ひじきとれんこんのきんぴら 豚汁	牛乳 黒糖ゴマクッキー	米、小麦粉、もち米、さといも、黒砂糖、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、豆みそ、木綿豆腐、バター、ごま、油揚げ	にんじん、だいこん、れんこん、たけのこ、ねぎ、ごぼう、ひじき、干しいたけ
12 土	ほうれん草ライス ポタージュ みかん	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、キャベツ、ほうれんそう、コーン缶、マッシュルーム
13 日	休園です				
14 月	休園です				
15 火	ごはん 魚フライ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 ぶたまん	米、油、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豆みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	みかん、かぼちゃ、トマト、なめこ、白ねぎ、ブロッコリー、カットわかめ
16 水	きつねご飯 トックスープ	手作りヨーグルト おかし	もち、米、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
17 木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のつぺい汁	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、さといも、油、板こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、にら、白ねぎ、ゆでたけのこ、干しいたけ

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 金	中華どんぶり 豆腐スープ	牛乳 ごさりの黒糖スティックパン	米、パン、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、干しいたけ
19 土	チキンライス ポパイスープ いちご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	たまねぎ、いちご、にんじん、ほうれんそう、いんげん、コーン缶、マッシュルーム
20 日	筑前煮に入れる食材は「運(うん)を取り込む」ということにちなみ、「ん」のつく食材を選ぶと良いとされています。「にんじん」「いんげん」「れんこん」など、いくつ「ん」がみつけれられるでしょうか？				
21 月	ごはん ひじきの五目煮 ちりめんニラ炒め ボルシチ	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、じゃがいも、砂糖、こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、しらす干し、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にら、キャベツ、ピーマン、いんげん、ひじき
22 火	ごはん 筑前煮 ココロ卵焼き 味噌汁 みかん	牛乳 手作りイチゴジャム蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、こんにゃく、油	牛乳、卵、鶏肉、絹ごし豆腐、豆みそ、チーズ、ちくわ、油揚げ、脱脂粉乳	みかん、にんじん、れんこん、いちごジャム、ゆでたけのこ、白ねぎ、ごぼう、干しいたけ、いんげん
23 水	冬野菜カレー サラダ	牛乳 ごさりのチーズスティックパン	米、パン、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、ウインナー	たまねぎ、だいこん、れんこん、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、ほうれんそう、コーン缶
24 木	ごはん チャップチェナムル 石狩汁	りんご	ポタージュ クラッカー	米、さといも、こんにゃく、はるさめ、ごま油	さけ、豆みそ、豚ひき肉、脱脂粉乳、ごま
25 金	ごはん ボーケビーンズ ブロッコリーツナマヨサラダ コンソメスープ	牛乳 みかん おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、焼ふ	牛乳、豚肉、だいたい、ツナ水煮缶	みかん、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、白ねぎ、コーン缶、いんげん、ごまつな
26 土	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	<b>午後休園です</b>			
27 日	おたんじょう会				
28 月	ピピンパ わかめスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、にんじん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
29 火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー マカロニシチュー	牛乳 ごさりのクッキークリームパン おかし	米、パン、から揚げ粉、マカロニ、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、ごま	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、いんげん、コーン缶
30 水	ごはん 焼魚 ポテトサラダ スタミナスープ	牛乳 手作りヨーグルト	じゃがいも、米、こんにゃく、マヨネーズ(卵なし)	ヨーグルト(加糖)、さけ、牛肉、焼き豆腐、ウインナー	にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
31 木	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁	牛乳 ツイストドーナツ	米、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、卵、むきえび、豆みそ、油揚げ、しらす干し	かぼちゃ、いちご、みかん缶、きゅうり、はくさい、にんじん、にら、たまねぎ、白ねぎ、カットわかめ

※食材は記載と変更になる場合があります。  
 ※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。  
 ※何でもお気軽に声をおかけください。

