

2020年01月



献立予

定表



愛信保育園

日	曜	屋食献立名	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	水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>おせち料理のいわれ紹介</p> <p>6日 きんとん お金がたまる勝つ</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>22日 筑前煮 家族がずっととなかよく</p> <p>伊達巻 巻物に見立て、かしこくなるように</p> <p>えび こしがまがるまでながいきするように</p> </div> </div>					
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月	ごはん コロケ ビーフンと野菜のソテー 味噌汁	牛乳 手作り 栗きんとん風 スイートポテト	さつまいも、米、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、くりの甘露煮、豆みそ、豚肉、脱脂粉乳、バター、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、ピーマン	
7	火	きつねご飯 トックスーフ いちご	ポターージュ クラッカー	もち、米、三温糖、ごま油	鶏肉、卵、油揚げ、脱脂粉乳、ごま	にんじん、いちご、クリームコーン缶、コーン缶、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ	
8	水	中華どんぶり 豆腐スープ	牛乳 黒糖パン	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、干ししいたけ	
9	木	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みそ汁	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、油、片栗粉、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいず、油揚げ、豆みそ、粉チーズ、ちくわ	りんご、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、カットわかめ、あおのり	
10	金	冬野菜ハヤシ スティックサラダ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、押麦、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、れんこん、キャベツ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰	
11	土	親子丼 味噌汁 みかん	牛乳 おかし	米	牛乳、卵、鶏肉、豆みそ、油揚げ、凍り豆腐	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なめこ、白ねぎ、ねぎ、焼きのり	
12	日	***** 休園です *****					
13	月	休園です					
14	火	ごはん 納豆 煮魚 はくさいとほうれんそうのお浸し 豚汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、さといも、こんにゃく、砂糖	牛乳、あかうお、挽きわり納豆、豚肉、豆みそ、木綿豆腐	りんご、はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	
15	水	チキンカレー(ククラ・コ・マス) 豆サラダ(パトマスサテコ)	手作りラッシー 手作り セルロティー (ドーナツの殻なお菓子です)	米、米粉、三温糖、強力粉、押麦、なたね油、メープルシロップ、ごま油	ヨーグルト(無糖)、牛乳、ひよこまめ(ゆで)、鶏肉、ごま	たまねぎ、みかん濃縮果汁、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが	
16	木	ごはん マカロニグラタン ひじきの五目煮 ポルシチ	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、マカロニ、こんにゃく、ごま油	牛乳、鶏肉、ウイソナー、チーズ、脱脂粉乳、ちくわ	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、いんげん、ひじき	
17	金	五目おこわ ひじきとれんこんのきんぴら 石狩汁	牛乳 手作り ストーンクッキー	米、小麦粉、もち米、さといも、砂糖、こんにゃく、コーンフレーク、ごま油	牛乳、さけ、豆みそ、鶏肉、木綿豆腐、無塩バター、油揚げ、ごま	はくさい、だいこん、れんこん、にんじん、たけのこ、白ねぎ、ひじき、干ししいたけ	
18	土	チキンライス コンソメスープ いちご	午後休園です	米	絹ごし豆腐、鶏肉	いちご、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、いんげん、コーン缶	

日	曜	屋食献立名	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	
19	日	筑前煮一ちくぜんに 筑前煮に入れる食材は「運(うん)を取り込む」ということになみ、「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?		米、油、じゃがいも、上新粉、白玉粉、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	たまねぎ、トマト、にんじん、いんげん、コーン缶、ブロッコリー、カットわかめ	
20	月	ごはん 魚フライ 春雨サラダ カレーチャウダー	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、油、じゃがいも、上新粉、白玉粉、砂糖、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、はくさい、にんじん、えのきたけ、れんこん、たまねぎ、いちごジャム、ゆでたけのこ、ごぼう、白ねぎ、干ししいたけ、いんげん、あおのり	
21	火	ごはん みかん 筑前煮 松風焼き またんじょう会 すまし汁	牛乳 手作り イチゴジャム 蒸しパン	米、ホットケーキ粉、こんにゃく、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、はくさい、にんじん、えのきたけ、れんこん、たまねぎ、いちごジャム、ゆでたけのこ、ごぼう、白ねぎ、干ししいたけ、いんげん、あおのり	
22	水	ごはん ポークビーンズ フロッコリーツナマヨサラダ 鶏肉のフォー	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、米粉めん、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、鶏肉、豚肉、だいず、ツナ水煮缶	赤たまねぎ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、ねぎ	
23	木	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め たらのみそ汁	牛乳 手作りラスク	米、じゃがいも、食パン、こんにゃく、マーガリン、グラニュー糖、ビーフン、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、牛肉、たら、豆みそ、しらす干し、ごま、油揚げ	みかん、にんじん、たまねぎ、はくさい、ピーマン、白ねぎ、いんげん	
24	金	ごはん ビビンバ わかめスープ	牛乳 みかん おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	みかん、もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ	
25	土	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	みかん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ	
26	日	***** 休園です *****					
27	月	ごはん ひじき卵焼き チョップチェ スタミナスープ	牛乳 こさいの チーズ スティックパン	米、パン、はるさめ、こんにゃく、ごま油、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、ひじき、カットわかめ	
28	火	ごはん 油淋鶏 バンサンスー 中華スープ	牛乳 手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、砂糖、はるさめ、から揚げ粉、三温糖、片栗粉、ごま油、なたね油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、豚肉、ごま	みかん、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、干ししいたけ	
29	水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 五目みそ汁 牛肉のきんぴらちらし けんちん汁 りんご	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、さつまいも、油、板こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	にんじん、たまねぎ、にら、白ねぎ、ごぼう、干ししいたけ	
30	木	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 手作り千チミ	米、さといも、小麦粉、上新粉、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、牛肉、卵、木綿豆腐	りんご、にんじん、ごぼう、だいこん、にら、たまねぎ、いんげん、ねぎ、干ししいたけ、焼きのり	
31	金	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 こさいの クッキー クリームパン	じゃがいも、米、パン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー、油揚げ	白ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、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。

