

2019年 1月 献立表

* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	火									
2	水									
3	木									
 <h2 style="display: inline;">冬休み (12/29~1/3)</h2> 										
4	金		牛乳	★赤飯(精白米・もち米 小豆、黒ごま、塩) <small>(日本)</small>	★松風焼き(日本) (鶏挽肉、玉葱、青のり、みそ、スキム、醤油、みりん、砂糖)	煮浸し (キャベツ、えのき、人参、もやし、めんつゆ)	大根のゆかり和え (大根、ゆかり、塩)	すまし汁 (とろろ昆布、長葱)		納豆チャーハン (精白米、納豆、あさつき、醤油、鶏ガラ、塩、ごま油)
5	土		牛乳	バター醤油スパゲティ (スパゲティ、ハム、青梗菜、人参、あさつき、バター、醤油、コンソメ、油)		コーンサラダ (レタス、玉葱、コーン缶、パセリ缶、砂糖、酢、オリーブオイル)			りんご	ココアラスク (わらべパン、ココア、グラニュー糖、無塩バター)
7	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉とキャベツのオイスターマヨ炒め (豚肉、キャベツ、玉葱、マヨ、オイスターソース、中華あじ、油)	きくらげのつくだ煮 (きくらげ、もやし、カニカマ、醤油、みりん、酒)	春雨サラダ (春雨、人参、水菜、醤油、酢、砂糖、ごま油)	スープ (わかめ、舞茸)		★七草粥(日本、台湾) (精白米、七草、大根、えのき、塩)
8	火	みかん	牛乳 みかん	ごはん(精白米・押麦)	かれいの煮つけ (かれい、おろし生姜、醤油、砂糖、みりん、酒)	里芋のそぼろ煮 (豚挽肉、里芋、人参、しらたき、醤油、みりん、酒、油)	ツナサラダ (ツナ缶、水菜、もやし、玉葱、かつお節、醤油、酢、オリーブオイル)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)		ブルーベリージャムサンド (バターロール、ブルーベリージャム)
9	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ソースオムレツ (卵、豚肉、キャベツ、ニラ、玉葱、ダイスチーズ、スキム、鶏ガラ、中濃ソース、油)	ひじきと高野豆腐の炒め物 (ひじき、高野豆腐、白ごま、鶏ガラ、油)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、なめ茸、醤油、塩)	すまし汁 (あさつき、大根)		みそうどん (鶏挽肉、うどん、もやし、人参、みそ、みりん、醤油、塩、油)
10	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鱈の照り焼き (鱈、醤油、みりん、おろし生姜)	きのこのソテー (しめじ、えのき、白菜、コンソメ、油)	★カラフルなます(日本) (大根、黄ピーマン、人参、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (玉葱、レタス)		きなこクッキー (きな粉、薄力粉、砂糖、塩、油)
11	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	レバーのトマト煮 (鶏レバー、鶏もも肉、玉葱、えのき、ケチャップ、ホールトマト缶、カレー粉、小麦粉、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが油)	わかめのソテー (わかめ、長葱、中華あじ、おろしにんにく、油)	じゃが芋の梅マヨサラダ (じゃが芋、人参、梅干し、マヨ、スキム)	コンソメスープ (ブロッコリー、カリフラワー)		まあるい揚げドーナツ (ホットケーキミックス、牛乳、バター、スキム、グラニュー糖、油)
12	土		牛乳	みそ豚丼 (精白米、豚肉、キャベツ、もやし、人参、玉葱、中華あじ、みそ、みりん、酒、油)		コロコロ胡瓜 (胡瓜、砂糖、酢、塩、ごま油)			バナナ	りんごゼリー (りんご、りんごジュース、寒天、砂糖)
14	月									
<h2 style="display: inline;">成人の日</h2>										
15	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	エビチリ (ムキエビ、玉葱、もやし、ケチャップ、鶏ガラ、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、油)	なす南蛮 (なす、長葱、小麦粉、醤油、砂糖、酢、油)	チョコレギ風サラダ (レタス、わかめ、焼きのり、白ごま、酢、醤油、おろしにんにく、ごま油)	スープ (エリンギ、白菜)		カマンベールブレッド 牛乳
16	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	塩あんかけと豆腐 (鶏肉、木綿豆腐、白菜、赤ピーマン、長葱、中華あじ、塩、片栗粉、油)	★梅ごぼうの煮しめ(日本) (ごぼう、梅干し、醤油、みりん)	切り干し大根のサラダ (切り干し大根、人参、さつまいも、黒ごま、醤油、酢、砂糖、油)	みそ汁 (小松菜、舞茸)		鮭のみそバターごはん (精白米、鮭フレーク、あさつき、バター、みそ、砂糖、酒)
17	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★サーモンのユージェン風マリネ(シンガポール) (サーモン、大根、人参、レタス、おろしにんにく、醤油、酢、砂糖、オリーブオイル)	コンソメ炒め (玉葱、もやし、油揚げ、コンソメ、油)	キャベツと塩昆布のオリーブ和え (キャベツ、塩昆布、醤油、オリーブオイル)	すまし汁 (高野豆腐、三つ葉)		クリームソーススパゲティ (スパゲティ、ベーコン、しめじ、ホワイトソース缶、スキム、コンソメ、牛乳、塩、油)
18	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ささみのバターポン酢焼き (鶏ささみ、バター、ポン酢)	がんもの煮物 (がんもどき、いんげん、醤油、砂糖)	ほうれん草の納豆和え (ほうれん草、人参、納豆、めんつゆ)	みそ汁 (長葱、ごぼう)		抹茶ブレッド 牛乳
19	土		牛乳	ビビンバ丼 (精白米、豚挽肉、豆もやし、人参、小松菜、醤油、砂糖、塩、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油)	かぶのおかか和え (かぶ、かぶの葉、かつお節、醤油)				みかん	じゃがバター (じゃが芋、バター、塩、パセリ粉)
21	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	カレー (豚肉、さつまいも、人参、玉葱、カレールー、スキム、油)	チーズサラダ (レタス、水菜、ダイスチーズ、パジル粉、砂糖、酢、オリーブオイル)			バナナ	ケチャップライス (精白米、鶏肉、コーン缶、ケチャップ、塩、中華あじ、油)
22	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	鱈のレモン焼き (鱈、レモン汁、塩、オリーブオイル)	はっけいみそきんぴら (ごぼう、人参、糸こんにゃく、みそ、みりん、醤油、油)	ゆでカリフラワー (カリフラワー、塩)	スープ (青梗菜、玉葱)		きのこサラダパン 牛乳
23	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げの和風麻婆 (厚揚げ、鶏挽肉、長葱、えのき、おろしにんにく、おろし生姜、鶏ガラ、醤油、片栗粉、ごま油)	★田作り(日本) (ごまめ、桜えび、白ごま、醤油、砂糖、酒)	ほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参、もやし、醤油)	すまし汁 (しめじ、なす)		とんこつラーメン風 (中華麺、豚肉、キャベツ、あさつき、豆乳、みそ、醤油、鶏ガラ、おろし生姜、ごま油)
24	木		麦茶	とうきびごはん(精白米 コーン缶、バター、塩)	デミグラスチーズハンバーグ (鶏挽肉、豚挽肉、玉葱、しめじ、パセリ、牛乳、塩、パン粉、スキム、コンソメ、ケチャップ、スライスチーズ、油)	甘煮 (人参、ブロッコリー、砂糖、バター)	スパサラ (スパゲティ、水菜、レタス、パジル粉、酢、砂糖、オリーブオイル)	スープ (キャベツ、もやし)	★ぶどう(スペイン)	スフレチーズケーキ (クリームチーズ、卵、牛乳、ヨーグルト、砂糖、薄力粉、コンスタート、レモン汁、バター、りんごジャム)
25	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	胡瓜と豚肉のにんにく炒め (豚肉、胡瓜、白菜、長葱、おろしにんにく、みそ、中華あじ、油)	じゃこのさっと煮 (しらす、もやし、しめじ、黒ごま、酒、醤油、砂糖)	トマトのマリネ (トマト、玉葱、レモン汁、酢、砂糖、塩、オリーブオイル)	みそ汁 (じゃが芋、人参)		さつまいもクリームロール 牛乳
26	土		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	中華丼 (豚肉、しめじ、人参、白菜、玉葱、醤油、中華あじ、塩、片栗粉、油)	塩キャベツ (キャベツ、白ごま、塩、おろしにんにく、ごま油)			りんご	バナナヨーグルト おせんべい (バナナ、ヨーグルト、砂糖、スキム、いちごジャム)
28	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ねぎだれチキン (鶏肉、長葱、中華あじ、塩、おろしにんにく、醤油、酢、砂糖、ごま油)	ビーフソテー (ビーフ、人参、水菜、中華あじ、油)	★黒豆(日本) (黒豆、醤油、砂糖、塩)	みそ汁 (ほうれん草、麩)		★水餃子(台湾、中国、ロシア) (豚挽肉、玉葱、ニラ、白ごま、餃子の皮、おろし生姜、中華あじ、ごま油)
29	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鯖のみぞれ煮 (鯖、大根、醤油、砂糖、酒、みりん)	★こんにゃくと昆布のみそ煮(日本) (こんにゃく、切り昆布、人参、みそ、砂糖、酒)	玉葱サラダ (玉葱、赤ピーマン、青梗菜、かつお節、醤油、酢、おろしにんにく、オリーブオイル)	すまし汁 (白菜、さつまいも)		オニオンブレッド 牛乳
30	水		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	豆腐のチリソース風炒め (木綿豆腐、ベーコン、玉葱、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、中華あじ、おろしにんにく、おろし生姜、ごま油)	コンソメ煮 (たらこ、ほうれん草、もやし、コンソメ、醤油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、えのき、醤油、酢、砂糖、塩)	スープ (水菜、コーン缶)		梅ツナスパゲティ (スパゲティ、梅干し、ツナ缶、あさつき、めんつゆ、醤油、昆布茶)
31	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきのチーズ焼き (かじきまぐろ、塩、ピザ用チーズ)	★イタリア風ソーセージソテー(イタリア) (ソーセージ、ミックスビーンズ缶、玉葱、コンソメ、塩、油)	マカロニサラダ (マカロニ、人参、胡瓜、スキム、マヨネーズ)	コンソメスープ (レタス、カリフラワー)		ゆかりごはん (精白米、しそふりかけ、塩昆布、白ごま)

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

日本では、新年を迎えるとおせち料理を食べます。

おせち料理にはそれぞれに意味があり、いずれも食べる人の健康や繁栄への想いが込められています。

そして同じく新年を迎えて食べる特別な食事は世界にも存在しています。

今月はそんな食べる人の幸福を願うメニューを保育園向けにアレンジして取り入れました。★マークが当該メニューです。