



# 2020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	水										
2	木										
3	金										
<b>冬休み(12/29~1/3)</b>											
4	土	牛乳	牛乳	和風スパゲティ <small>(スパゲティ、ツナ缶、玉葱、ほうれん草、人参、醤油、中華あじ、塩、おろしにんにく、オリーブ油)</small>	フレンチサラダ <small>(レタス、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>				バナナ	みそ焼きおにぎり <small>(精白米、みそ、みりん、塩、スキム)</small>	麦茶
6	月		牛乳	お赤飯(精白米・もち米 小豆、黒ごま、塩)	★煮しめ(がめ煮) 福岡県 <small>(鶏肉、里芋、人参、筍、こんにゃく、厚揚げ、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	黒豆 <small>(黒豆、醤油、砂糖、塩)</small>	たたきごぼう <small>(ごぼう、醤油、酢、砂糖、白ごま)</small>	みそ汁 <small>(ほうれん草、玉葱、花麩)</small>		七草がゆ <small>(精白米、七草、えのき、めんつゆ、塩)</small>	麦茶
7	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶりの照り焼き <small>(ぶり、醤油、みりん、酒、おろし生姜)</small>	栗きんとん <small>(栗甘露煮、さつま芋、砂糖、みりん、塩)</small>	なます <small>(大根、人参、酢、砂糖、塩)</small>	すまし汁 <small>(かまぼこ、白菜)</small>		お好み焼き <small>(小麦粉、片栗粉、ウインナー、卵、キャベツ、あさつき、ベーキングパウダー、塩、かつお節、お好みソース、油)</small>	麦茶
8	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	がんもどきのみそ煮 <small>(がんもどき、豚挽肉、長葱、人参、みそ、醤油、砂糖、白ごま、油)</small>	こんにゃくのバター醤油炒め <small>(糸こんにゃく、醤油、バター)</small>	青梗菜のなめ茸和え <small>(青梗菜、豆もやし、なめ茸、醤油)</small>	すまし汁 <small>(南瓜、三つ葉)</small>		もちもちパン <small>(ホットケーキmix、白玉粉、粉チーズ、ダイスチーズ、牛乳、スキム)</small>	牛乳
9	木	みかん	牛乳 みかん	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのりマヨ焼き <small>(はんぺん、青のり、マヨ、スキム)</small>	ガーリックステーキ <small>(キャベツ、赤ピーマン、中華あじ、醤油、おろしにんにく、油)</small>	カリフラワーのごま和え <small>(カリフラワー、黒ごま、醤油)</small>	みそ汁 <small>(小松菜、もやし)</small>		★ばち汁 兵庫県 <small>(そうめん、玉葱、人参、油揚げ、醤油、みりん、塩)</small>	麦茶
10	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ささみのパン粉焼き <small>(鶏ささみ、オリーブ油、塩、酒、コンソメ、パン粉、パセリ粉)</small>	ほうれん草のおかか和え <small>(ほうれん草、人参、かつお節、醤油)</small>	ポテトサラダ <small>(じゃが芋、胡瓜、玉葱、コーン缶、マヨ、スキム)</small>	スープ <small>(しめじ、にら)</small>		ヨーグルト クラッカー 麦茶 <small>(ヨーグルト、バナナ、ブルーベリー、砂糖、スキム)</small>	牛乳
11	土	牛乳	牛乳	豚丼 <small>(精白米、豚肉、玉葱、にら、もやし、人参、醤油、酒、みりん、おろし生姜、油)</small>	胡瓜の漬物 <small>(胡瓜、昆布茶、塩)</small>				りんご	カップケーキ <small>(ホットケーキmix、ブルーベリージャム、砂糖、牛乳、スキム)</small>	牛乳
13	月	<b>成人の日</b>									
14	火		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	豚肉のオイスターソース炒め <small>(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、オイスターソース、中華あじ、醤油、おろし生姜、油)</small>	かぶのツナあんかけ <small>(かぶ、かぶの葉、ツナ缶、醤油、砂糖、片栗粉)</small>	パスタサラダ <small>(スパゲティ、水菜、コーン缶、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>	スープ <small>(わかめ、えのき)</small>		★みそかんぷら 福島県 <small>(じゃが芋、みそ、みりん、砂糖、油)</small>	麦茶
15	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらの西京焼き <small>(さわら、みそ、みりん、砂糖、スキム)</small>	さつま芋のりんご煮 <small>(さつま芋、りんごジュース、りんごジャム、砂糖、レモン汁)</small>	★きりざい 新潟県 <small>(小松菜、人参、たくあん、納豆、醤油、白ごま)</small>	すまし汁 <small>(キャベツ、あさつき)</small>		カレーうどん <small>(うどん、豚肉、長葱、油揚げ、カレールー、醤油、スキム、油)</small>	麦茶
16	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	チーズオムレツ <small>(卵、ウインナー、玉葱、ほうれん草、ダイスチーズ、中華あじ、スキム、油)</small>	もやしのさっぱり炒め <small>(もやし、長葱、醤油、酢、砂糖、油)</small>	ブロッコリーのマヨ添え <small>(ブロッコリー、マヨ、塩)</small>	スープ <small>(人参、白ごま)</small>		鮭レタスチャーハン <small>(精白米、鮭フレーク、レタス、中華あじ、醤油、塩、油)</small>	麦茶
17	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ローストチキン <small>(鶏肉、醤油、みりん、おろしにんにく、おろし生姜、ごま油)</small>	切り干し大根のみそバターコーン <small>(切り干し大根、コーン缶、みそ、醤油、バター)</small>	白菜の塩昆布和え <small>(白菜、人参、塩昆布、醤油)</small>	みそ汁 <small>(青梗菜、長葱)</small>		豚まんお焼き <small>(精白米、豚肉、玉葱、にら、もやし、人参、醤油、酒、みりん、おろし生姜、油)</small>	牛乳
18	土	牛乳	牛乳	ピピンパ丼 <small>(精白米、豚挽肉、小松菜、豆もやし、人参、醤油、砂糖、塩、おろし生姜、ごま油、油)</small>	マッシュポテト <small>(じゃが芋、コンソメ、バター、塩、パセリ粉、スキム)</small>				みかん	ココアラスク <small>(わらべパン、グラニュー糖、ココア、無塩バター)</small>	牛乳
20	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★治部煮 石川県 <small>(鶏肉、人参、舞茸、大根、小松菜、小麦粉、醤油、みりん、砂糖、酒)</small>	切り昆布のソテー <small>(切り昆布、玉葱、鶏ガラ、醤油、ごま油)</small>	トマトのマリネ <small>(トマト、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>	みそ汁 <small>(わかめ、豆腐)</small>		ひじきご飯 <small>(精白米、ひじき、えのき、醤油、砂糖、塩、油)</small>	麦茶
21	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かれいのムニエル <small>(かれい、小麦粉、バター、ケチャップ、マヨ、塩)</small>	里芋の土佐煮 <small>(里芋、かつお節、醤油、砂糖)</small>	ナムル <small>(小松菜、豆もやし、人参、醤油、塩、ごま油)</small>	スープ <small>(もずく、ゆず、白菜)</small>		メープルブレッド <small>(精白米、ゆかり、白ごま、塩)</small>	牛乳
22	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げのカレー炒め <small>(厚揚げ、ベーコン、玉葱、赤ピーマン、カレー粉、醤油、砂糖、油)</small>	★子和え 北海道・青森県 <small>(たらこ、糸こんにゃく、人参、醤油、砂糖、油)</small>	大根の梅和え <small>(大根、胡瓜、梅干し、醤油、砂糖)</small>	すまし汁 <small>(とろろ昆布、舞茸)</small>		みそラーメン <small>(中華麺、豚挽肉、キャベツ、にら、みそ、醤油、鶏ガラ、おろしにんにく、おろし生姜、ごま油)</small>	麦茶
23	木		麦茶	ふりかけごはん(精白米、押麦 青のり、かつお節、白ごま、塩)	ヒレカツ <small>(豚ヒレ肉、卵、小麦粉、パン粉、中濃ソース、ケチャップ、醤油、砂糖、白ごま、油)</small>	ひじきの煮物 <small>(ひじき、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、油)</small>	カリカリサラダ <small>(レタス、水菜、ベーコン、クラッカー、レモン汁、オリーブ油、砂糖、塩)</small>	みそ汁 <small>(ほうれん草、ごぼう)</small>	りんご	スイートポテトケーキ <small>(さつまいも、卵、牛乳、無塩バター、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バニラエッセンス)</small>	牛乳
24	金		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	さばのにんにく煮 <small>(さば、醤油、砂糖、酒、おろしにんにく、おろし生姜)</small>	きのこのバーベキュー炒め <small>(しめじ、エリンギ、舞茸、玉葱、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、砂糖、油)</small>	酢の物 <small>(わかめ、もやし、胡瓜、しらす、醤油、酢、砂糖、塩)</small>	★うち豆汁 福井県・滋賀県 <small>(うち豆、大根、長葱)</small>		ねずみパン <small>(精白米、ゆかり、白ごま、塩)</small>	牛乳
25	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークシチュー <small>(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュールー、スキム、油)</small>	キャベツのサラダ <small>(キャベツ、ツナ缶、マヨ、醤油)</small>			いよかん	ゆかりおにぎり <small>(精白米、ゆかり、白ごま、塩)</small>	麦茶
27	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	回鍋肉 <small>(豚肉、キャベツ、長葱、人参、甜麺醬、醤油、砂糖、酒、油)</small>	南瓜のチーズ焼き <small>(南瓜、ビザ用チーズ、塩)</small>	もやしのボン酢和え <small>(水菜、もやし、ボン酢、白ごま)</small>	スープ <small>(春雨、にら)</small>		コーンフレーククッキー <small>(ホットケーキmix、コーンフレーク、レーズン、無塩バター、砂糖、牛乳、スキム)</small>	牛乳
28	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鮭のコンソメ煮 <small>(鮭、玉葱、コンソメ、塩、バター、パセリ粉)</small>	★ひきなすり 福島県 <small>(大根、人参、高野豆腐、醤油、砂糖、みりん)</small>	キャベツのスタミナ漬け <small>(キャベツ、醤油、みりん、おろしにんにく、白ごま)</small>	スープ <small>(じゃが芋、エリンギ)</small>		抹茶ブレッド <small>(精白米、ゆかり、白ごま、塩)</small>	牛乳
29	水		牛乳 おせんべい	ごはん(精白米・押麦)	豆腐のたらこあんかけ <small>(木綿豆腐、たらこ、しめじ、あさつき、醤油、塩、片栗粉、油)</small>	塩きんぴら <small>(ごぼう、人参、糸こんにゃく、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、ごま油)</small>	胡瓜のゆかり和え <small>(胡瓜、ゆかり、塩)</small>	みそ汁 <small>(玉葱、油揚げ)</small>		ソース焼きそば <small>(蒸し中華麺、豚挽肉、キャベツ、もやし、中濃ソース、ウスターソース、鶏ガラ、塩、油)</small>	麦茶
30	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわの卵とじ <small>(ちくわ、卵、玉葱、人参、醤油、砂糖、スキム、油)</small>	青梗菜のオイマヨ炒め <small>(青梗菜、もやし、コーン缶、オイスターソース、醤油、マヨ、油)</small>	春雨サラダ <small>(春雨、レタス、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>	みそ汁 <small>(納豆、わかめ)</small>		ガーリックライス <small>(精白米、ハム、あさつき、おろしにんにく、醤油、塩、ごま油)</small>	麦茶
31	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉ののりしお焼き <small>(鶏肉、青のり、塩、鶏ガラ、酒)</small>	ふるふき大根 <small>(大根、みそ、砂糖、みりん)</small>	さつま芋サラダ <small>(さつま芋、玉葱、レーズン、ヨーグルト、オリーブ油、塩)</small>	すまし汁 <small>(長葱、なめこ)</small>		クリームベリーサンド <small>(ロールパン、クリームチーズ、ブルーベリージャム)</small>	牛乳

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

からだをじょうぶにする おさら

### <今月のポイント>

★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。

今年も健康で楽しく過ごせますように…という気持ちを込めて、1/6、1/7の昼食におせち料理を作ります。全国各地の郷土料理を豊富に取り入れ、日本食の良さができるように工夫しました。