



# 1月の献立表



令和3年1月発行  
あさひ子ども園

あけましておめでとう  
ございます。  
今年もよろしくお願  
いいたします。










冬こそ正しい食生活を

一年のうちで最も寒い時期を迎えます。寒いと体から熱が失われないように体の末端にある毛細血管が細くなるため、手足が冷たくなります。血流が悪いと、しもやけになることもあります。また、空気が乾燥しているため風邪をひきやすくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない体をつくるには、3度の食事と生活習慣が大切です。元気に冬を乗り切るために、正しい食生活を心がけましょう。

参考資料：いただきます ごちそうさま



	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	<b>特別保育</b>  	<b>特別保育</b>  	<b>ご飯</b> <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、酒、砂糖、醤油、片栗粉、みりん] <b>紅白なます</b> [大根、人参、ごま、ゆず、砂糖、酢] <b>えのきの味噌汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>りんごゼリー 牛乳</b> [りんごジュース、砂糖、寒天]	<b>ご飯</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、酒、にんにく] <b>小松菜のコーン和え</b> [小松菜、人参、もやし、コーン、醤油、ごま] <b>七草汁</b> [人参、白菜、せり、かぶ、大根、油揚げ、いりこ、醤油、塩] <b>フライドポテト 牛乳</b> [カットポテト、油]	<b>ご飯</b> <b>豚大根</b> [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、生姜] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] <b>もやしのスープ</b> [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>牛乳もち</b> [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	<b>中華丼</b> [米、豚肉、白菜、エビ、干し椎茸、玉ねぎ、人参、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] <b>えのきのスープ</b> [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b> 
	<b>成人の日</b>  	<b>ご飯</b> <b>さわらのホイル焼き</b> [さわら、玉ねぎ、しめじ、人参、ピーマン、マーガリン、塩、酒、醤油] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>カルピスゼリー</b> [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	<b>わかめうどん</b> [うどん、わかめ、鶏肉、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、人参、酒、いりこ、みりん、醤油、塩] <b>あさりのしくれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>大根サラダ</b> [大根、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、醤油、マヨネーズ] <b>果物</b> <b>梅おにぎり 牛乳</b> [米、梅干し、しらす干し]	<b>ドライカレー</b> [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、カレールー、油、醤油] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] <b>果物</b> <b>ヨーグルト リッツ</b>	<b>文字の教室 (たいよう)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のおやき</b> [豆腐、シーチキン、ねぎ、玉ねぎ、塩、油、ケチャップ] <b>きゅうりの酢の物</b> [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] <b>わかめスープ</b> [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>カルシウムラスク 牛乳</b> [食パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	<b>穴子ご飯</b> [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのり] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ牛乳</b> 
	<b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] <b>麩のすまし汁</b> [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>鮭おにぎり 牛乳</b> [米、鮭フレーク]	<b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>お好み焼き 牛乳</b> [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	<b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>甘納豆の蒸しパン 牛乳</b> [蒸しパンミックス粉、牛乳、甘納豆、ほうれん草]	<b>ご飯</b> <b>カレイの南蛮漬け</b> [カレイ、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、酢、砂糖、醤油] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>夏みかんゼリー 牛乳</b> [夏みかん缶、寒天、砂糖]	<b>ご飯</b> <b>白菜と肉団子のスープ</b> [白菜、鶏ひき肉、ねぎ、人参、生姜、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、片栗粉、酒、醤油、塩] <b>金平ごぼう</b> [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] <b>もやしの和え物</b> [もやし、きゅうり、人参、醤油] <b>フルーツヨーグルト</b> [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	<b>そぼろ寿司</b> [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b> 
	<b>ご飯</b> <b>ボークビーンズ</b> [豚肉、玉ねぎ、油、人参、じゃが芋、水煮大豆、砂糖、トマト缶、ケチャップ、塩、醤油、にんにく、生姜] <b>即席和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>みかん牛乳寒</b> [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	<b>ご飯</b> <b>サバの味噌煮</b> [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、醤油、マヨネーズ] <b>大根のすまし汁</b> [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>もちもちパン 牛乳</b> [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	<b>クリームスパゲティ</b> [スパゲティ、ウインナー、しめじ、玉ねぎ、あさり、人参、ピーマン、小麦粉、牛乳、マーガリン、油、コンソメ] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>おかかおにぎり 牛乳</b> [米、かつお節、ごま、醤油]	<b>誕生日会</b> <b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん、塩] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] <b>しめじのすまし汁</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>ココアロールケーキ 牛乳</b> [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、ココア、生クリーム]	<b>プリ丼</b> [米、ぶひ、にんにく、生姜、油、片栗粉、酒、みりん、醤油、砂糖、人参、ほうれん草] <b>ゆかり和え</b> [キャベツ、人参、ゆかり粉] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>あんこプリン</b> [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	<b>鶏ごぼうピラフ</b> [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、鶏がらだし、塩] <b>豆腐のスープ</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b> 

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります