



# 1月の献立表



平成30年1月発行

あさひ子ども園

	<p>1日(月)</p> <p><b>休園日</b></p>	<p>2日(火)</p> <p><b>休園日</b></p>	<p>3日(水)</p> <p><b>休園日</b></p>	<p>4日(木)</p> <p><b>特別保育</b></p>	<p>5日(金)</p> <p><b>特別保育</b></p>	<p>6日(土)</p> <p><b>炊き込みご飯</b></p> <p>[米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油]</p> <p><b>豆腐の味噌汁</b></p> <p>[豆腐、玉ねぎ、人参、</p> <p>いりこ、味噌]</p> <p><b>菓子・バナナ牛乳</b></p>
	<p>8日(月)</p> <p><b>成人の日</b></p>	<p>9日(火) <b>音楽指導</b></p> <p><b>焼きそば</b></p> <p>[中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり]</p> <p><b>もやしのナムル</b></p> <p>[もやし、きゅうり、人参、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油]</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>[わかめ、玉ねぎ、人参、えのき、醤油、塩、鶏がらだし]</p> <p><b>果物</b></p> <p><b>チーズケーキ</b></p> <p>[クリームチーズ、卵、砂糖、生クリーム、小麦粉、レモン汁]</p>	<p>10日(水) <b>習字教室(たいよう)</b></p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>鮭の西京焼き</b></p> <p>[鮭、ごま、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油]</p> <p><b>切干大根サラダ</b></p> <p>[切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油]</p> <p><b>しめじのすまし汁</b></p> <p>[しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]</p> <p><b>大学芋 牛乳</b></p> <p>[さつま芋、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]</p>	<p>11日(木)</p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>肉豆腐</b></p> <p>[牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒]</p> <p><b>三色和え</b></p> <p>[ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油]</p> <p><b>玉ねぎの味噌汁</b></p> <p>[玉ねぎ、人参、えのき、油揚げ、いりこ、味噌]</p> <p><b>ぜんざい 牛乳</b></p> <p>[小豆、白玉粉、豆腐、砂糖、塩]</p>	<p>12日(金)</p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>かき揚げ</b></p> <p>[エビ、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、ねぎ、塩、天ぷら粉、油]</p> <p><b>ゆかり和え</b></p> <p>[キャベツ、人参、ゆかり粉]</p> <p><b>もやしのすまし汁</b></p> <p>[もやし、えのき、人参、いりこ、醤油、塩]</p> <p><b>手作りプリン</b></p> <p>[卵、牛乳、砂糖]</p>	<p>13日(土)</p> <p><b>ドライカレー</b></p> <p>[米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油]</p> <p><b>キャベツスープ</b></p> <p>[キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、鶏がらスープ、醤油、塩]</p>
	<p>15日(月) <b>中本秀成先生造形活動(ほし)</b></p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>カレイの甘酢あんかけ</b></p> <p>[カレイ、塩、酒、油、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢]</p> <p><b>ほうれん草のごま和え</b></p> <p>[ほうれん草、人参、醤油、ごま]</p> <p><b>大根の味噌汁</b></p> <p>[大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌]</p> <p><b>果物</b></p> <p><b>ピザ 牛乳</b></p> <p>[ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、塩、ケチャップ]</p>	<p>16日(火) <b>運動教室(たいよう)</b></p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>タンダーチキン</b></p> <p>[鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、塩、カレー粉]</p> <p><b>切干大根の含め煮</b></p> <p>[切干大根、さつま揚げ、人参、干し椎茸、砂糖、醤油、油]</p> <p><b>オニオンスープ</b></p> <p>[玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、醤油、塩]</p> <p><b>ミキサーパン 牛乳</b></p> <p>[小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウイダー、ハセリ]</p>	<p>17日(水) <b>レストラン式給食(ほし)</b></p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>チキングラタン</b></p> <p>[鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ、マカロニ、コーン、しめじ、小麦粉、マーガリン、牛乳、塩、コンソメ、こしょう、チーズ、パン粉]</p> <p><b>キャベツのおかか和え</b></p> <p>[キャベツ、人参、かつお節、醤油]</p> <p><b>えのきのすまし汁</b></p> <p>[えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]</p> <p><b>みたらし団子 牛乳</b></p> <p>[白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉]</p>	<p>18日(木) <b>フルーツサンド作り(つぎ)</b></p> <p><b>きつねうどん</b></p> <p>[うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]</p> <p><b>南瓜の含め煮</b></p> <p>[南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油]</p> <p><b>菜果サラダ</b></p> <p>[キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう]</p> <p><b>果物</b></p> <p><b>わかめおにぎり 牛乳</b></p> <p>[米、わかめふりかけ、ごま、しらす干し]</p>	<p>19日(金)</p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>麻婆豆腐</b></p> <p>[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、味噌、醤油、ごま油]</p> <p><b>春雨サラダ</b></p> <p>[春雨、人参、きゅうり、塩、酢、醤油]</p> <p><b>白菜のすまし汁</b></p> <p>[白菜、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]</p> <p><b>クリームパン 牛乳</b></p> <p>[ロールパン、クリーム]</p>	<p>20日(土) <b>家族クッキング(たいよう)</b></p> <p><b>里芋ご飯</b></p> <p>[米、里芋、油揚げ、人参、酒、塩、醤油、しらす干し、鶏肉、昆布、ごま]</p> <p><b>かき卵汁</b></p> <p>[玉ねぎ、豆腐、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩]</p> <p><b>菓子・バナナ牛乳</b></p>
	<p>22日(月)</p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>いりどり</b></p> <p>[鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、醤油]</p> <p><b>ほうれん草の磯和え</b></p> <p>[ほうれん草、人参、刻みのみ、醤油]</p> <p><b>豆腐のすまし汁</b></p> <p>[豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、醤油、塩]</p> <p><b>りんごゼリー</b></p> <p>[りんごシロップ漬け、砂糖、りんごジュース、寒天]</p>	<p>23日(火) <b>誕生会</b></p> <p><b>ナポリタンスパゲティ</b></p> <p>[スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウイナー、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ]</p> <p><b>塩っペ和え</b></p> <p>[キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油]</p> <p><b>ニラスープ</b></p> <p>[ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらスープ]</p> <p><b>果物</b></p> <p><b>ココアロールケーキ 牛乳</b></p> <p>[小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、ココア、生クリーム]</p>	<p>24日(水) <b>ホットケーキ作り(どう)</b></p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>豆腐ステーキ</b></p> <p>[豆腐、小麦粉、油、人参、合びき肉、ピーマン、みりん、えのき、砂糖、醤油、酒]</p> <p><b>きゅうりの酢の物</b></p> <p>[きゅうり、わかめ、人参、しらす干し、酢、砂糖、醤油]</p> <p><b>もやしの味噌汁</b></p> <p>[もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]</p> <p><b>黒糖まんじゅう 牛乳</b></p> <p>[小麦粉、黒糖、あんこ、酒、ベーキングパウダー]</p>	<p>25日(木)</p> <p><b>スタミナ納豆丼</b></p> <p>[米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、生姜、にんにく、ごま油、砂糖、酒、醤油]</p> <p><b>温野菜サラダ</b></p> <p>[ブロッコリー、人参、大根、しめじ、南瓜、マヨネーズ、ごま、みりん、味噌、酢]</p> <p><b>麩のすまし汁</b></p> <p>[麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]</p> <p><b>果物</b></p> <p><b>フルーツヨーグルト</b></p> <p>[バナナ、黄桃缶、白桃缶、ヨーグルト]</p>	<p>26日(金)</p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>魚の塩焼き</b></p> <p>[魚、塩]</p> <p><b>ひじきの華風和え</b></p> <p>[ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油]</p> <p><b>ポテトスープ</b></p> <p>[じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩]</p> <p><b>黒ごまかりんどう 牛乳</b></p> <p>[小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]</p>	<p>27日(土)</p> <p><b>鶏ごぼうピラフ</b></p> <p>[米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、コンソメ、マーガリン]</p> <p><b>もやしスープ</b></p> <p>[もやし、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩]</p> <p><b>菓子・バナナ牛乳</b></p>
	<p>29日(月)</p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>豆腐のおやき</b></p> <p>[豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、シーチキン、ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょう、油、ケチャップ]</p> <p><b>ごま酢和え</b></p> <p>[キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油、塩]</p> <p><b>コンソープ</b></p> <p>[クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、醤油、塩、こしょう、片栗粉]</p> <p><b>人参の蒸しケーキ 牛乳</b></p> <p>[ミックス粉、牛乳、卵、油、人参、レーズン]</p>	<p>30日(火) <b>記念写真撮影</b></p> <p><b>ご飯</b></p> <p><b>魚の生姜煮</b></p> <p>[魚、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん]</p> <p><b>小松菜のコーンと和え</b></p> <p>[小松菜、コーン、人参、ごま、醤油]</p> <p><b>油揚げの味噌汁</b></p> <p>[油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌]</p> <p><b>カリカリドースト(食パン)</b></p> <p>[ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ]</p> <p><b>牛乳</b></p>	<p>31日(水)</p> <p><b>味噌ラーメン</b></p> <p>[中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、味噌、こしょう、酒、鶏がらスープ]</p> <p><b>あさりのしくれ煮</b></p> <p>[あさり、生姜、砂糖、醤油]</p> <p><b>ポパイサラダ</b></p> <p>[ほうれん草、コーン、人参、ハム、マヨネーズ]</p> <p><b>果物</b></p> <p><b>五目おこわ</b></p> <p>[もち米、鶏肉、人参、干し椎茸、しめじ、ごぼう、竹の子、油揚げ、醤油、みりん]</p>	<div style="text-align: center;"> <p>あけましておめでとうございます</p> <p>本年もおいしい給食を作っていきたいと思います。 どうぞよろしくお願いいたします。</p> </div>		

★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