



1月の献立表



令和2年1月発行
上府保育園

食べこよみ

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物とされています。健康を願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰まわされています。また、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べるもので、お正月のごちそうで疲れた胃にもぴったりです。



はくちょう組のリクエストメニュー

1月・2月・3月で、はくちょう組の給食とおやつのリクエストメニューを献立に取り入れていこうと思います。リクエストメニューには★印をつけています。今月のリクエストメニューは・・・

- | | |
|---------|----------|
| 《給食》 | 《おやつ》 |
| 味噌ちゃんぽん | ビザ |
| サケカツ | 甘納豆の蒸しパン |
| 焼きそば | メロンパン |

来月も楽しみにしててください!!



4日(土)

特別保育

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
	中華丼 [米、豚肉、イカ、白菜、筍、玉葱、人参、干し椎茸、塩、ピーマン、ごま油、にんにく、生姜、コンソメ、片栗粉、醤油] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] 春雨のスープ [春雨、人参、もやし、醤油、しめじ、鶏がらだし、塩] 果物 ★ビザ [ビザ生地、玉葱、チーズ、ピーマン、ケチャップ、ウインナー] 牛乳	ご飯 魚の照り焼き [ブリ、醤油、みりん、酒、生姜、砂糖、プロッコリー小麦粉] 紅白なます [大根、人参、酢、砂糖、塩、ごま、ゆず] 七草汁 [豆腐、人参、白菜、せり、大根、かぶ、油揚げ、醤油、いりこ、塩] フルーツポンチ [寒天、砂糖、白桃、黄桃、バナナ、みかん] クラッカー	ご飯 カレー肉じゃが [豚肉、酒、カレー粉、油、グリーンピース、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、砂糖、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、海苔、醤油、もやし] 大根の味噌汁 [大根、人参、昆布、えのき、おつゆ、わかめ、味噌] マーラーカオ [小麦粉、B.P、卵、黒砂糖、牛乳、重曹、醤油、油] 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐 [豆腐、片栗粉、油、大根、砂糖、みりん、醤油、葱] 白菜の煮びたし [白菜、人参、油揚げ、醤油、みりん] ニラスープ [ニラ、しめじ、玉葱、人参、卵、コンソメ、塩、醤油] きな粉ラスク [食パン、マーガリン、砂糖、きな粉] 牛乳	★味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、もやし、人参、キャベツ、にんにく、絹さや、鶏がらだし、醤油、きくらげ、かまぼこ、味噌、干し椎茸、エビ、ごま油、砂糖] あさりのしぐれ煮 [水煮あさり、生姜、砂糖、醤油] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、きゅうり、こしょう、マヨネーズ、塩、チーズ、レーズン] 果物 ぜんざい [小豆、砂糖、塩] こしあん、白玉粉	しめじご飯 [米、しめじ、鶏肉、人参、さつま揚げ、薄口醤油、ごぼう] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、味噌] 果物 菓子 牛乳	
	13日(月) 成人の日 	ご飯 ★サケカツ [鮭、塩、こしょう、パン粉、天ぷら粉、バター、ソース] 即席揚げ [キャベツ、小松菜、人参、醤油、塩] ふのすまし汁 [おつゆ、玉葱、えのき、わかめ、油揚げ、昆布、塩、醤油] りんごケーキ [ミックス粉、レーズン、りんご] 牛乳	ご飯 豆腐の白菜あんかけ [豆腐、白菜、合いミンチ、椎茸、葱、醤油、みりん、片栗粉、油、塩、こしょう] ほうれん草のナムル [ほうれん草、もやし、人参、ごま油、ごま、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉葱、人参、味噌、ごぼう、いりこ] ★甘納豆の蒸しケーキ [ミックス粉、甘納豆、卵、牛乳、抹茶、スキムミルク] 牛乳	たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、塩、油、玉葱、バター、にんにく、海苔] 白菜とりんごのサラダ [白菜、りんご、きゅうり、酢、油、塩] ポテトスープ [じゃが芋、しめじ、玉葱、パセリ、鶏がらだし、塩、こしょう、醤油] 果物 手作りクッキー [小麦粉、マーガリン、砂糖、バター] 牛乳	ロールパン くるくるハンバーグ [パイ生地、合いミンチ、卵、玉葱、コーン、パン粉、塩、こしょう、トマト缶、ソース、ケチャップ、バター、砂糖、牛乳、醤油] プロッコリーの和え物 [プロッコリー、人参、醤油、もやし] 白菜のスープ [白菜、人参、えのき、玉葱、鶏がらだし、塩、醤油] マカロニ安倍川 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	チキンライス [米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、コンソメ、塩、ケチャップ、こしょう、バター] コンソメスープ [キャベツ、玉葱、人参、パセリ、コンソメ、塩] 果物 菓子 牛乳	
	20日(月) おやつ	ご飯 鶏肉のムニエル [鶏肉、こしょう、小麦粉、オリーブ油、塩] 三色和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油] 冬野菜の三ネストローネ [玉葱、人参、鶏がらだし、れんこん、塩、プロッコリー、トマト缶、里芋、ウインナー、オリーブ油] 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、寒天、いちごソース、砂糖] クラッカー	ご飯 魚の塩焼き [鮭、塩] プロッコリーのコーンとえ [プロッコリー、人参、醤油、コーン] なめこの味噌汁 [なめこ、豆腐、玉葱、昆布、わかめ、葱、味噌] 果物 さつま芋も蒸しパン [さつま芋、ミックス粉、牛乳、ホットケーキ、(つぼめ・かもめ組)] 牛乳	22日(水) 親子うどん [うどん、玉葱、人参、卵、鶏肉、ごぼう、干し椎茸、葱、油揚げ、油、いりこ、みりん、醤油] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、豚ミンチ、人参、醤油、砂糖] ポパイサラダ [ほうれん草、マヨネーズ、ひじき、人参、コーン] 果物 カルシウムおにぎり [米、桜エビ、しらす干し、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、醤油] チーズ	23日(木) 誕生日会 マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ、葱、玉葱、人参、生姜、味噌、砂糖、片栗粉、ごま油、醤油、にんにく、干し椎茸] 白菜のゆかり和え [白菜、きゅうり、醤油、ゆかり粉] 小松菜のスープ [小松菜、もやし、人参、塩、コーン、コンソメ、醤油] フルーツロールケーキ [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム、白桃、黄桃、いちご]	24日(金) ご飯 すき焼き風煮 [牛肉、玉葱、人参、白菜、しめじ、ごぼう、しらたき、焼き豆腐、砂糖、醤油] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、大根、人参、味噌、いりこ、わかめ] 果物 大豆といりこ和え [水煮大豆、片栗粉、砂糖、油、いりこ、アーモンド、醤油] 牛乳	25日(土) カレーピラフ [米、エビ、ウインナー、玉葱、人参、塩、こしょう、コンソメ、バター、カレー粉、グリーンピース] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩、じゃが芋、鶏がらだし、パセリ] 果物 菓子 牛乳
	27日(月) ご飯 鶏肉のおろし和え [鶏肉、大根、砂糖、醤油、酢、葱、塩、片栗粉] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、レーズン、パン、酢、塩、こしょう、油] 白菜のスープ [白菜、人参、えのき、醤油、わかめ、葱、いりこ、塩] ★メロンパン [ロールパン、バター、砂糖、グラニュー糖、ミックス粉、レモン]	28日(火) ご飯 豆腐のおやき [豆腐、水煮大豆、パン粉、シーチキン、スキムミルク、葱、卵、ケチャップ] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、人参、玉葱、味噌、えのき、葱、いりこ] チーズまんじゅう [ミックス粉、バター、卵、砂糖、クリームチーズ] 牛乳	29日(水) ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、トマト] わかめの酢の物 [わかめ、きゅうり、人参、キャベツ、ごま、酢、砂糖] チンゲン菜の味噌汁 [チンゲン菜、しめじ、玉葱、えのき、おつゆ、いりこ、味噌] 豆腐入りみだし団子 [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳 たこ焼き(はくちょう組)	30日(木) ★焼きそば [中華麺、玉葱、豚肉、人参、油、ピーマン、キャベツ、ソース、塩] プロッコリーサラダ [プロッコリー、人参、醤油、シーチキン、マヨネーズ] 田舎スープ [ウインナー、じゃが芋、葱、にんにく、玉葱、白菜、人参、油、鶏がらだし、醤油、塩] 果物 おやき [米、ごま、チーズ、醤油、桜えび、しらす干し、酒]	31日(金) ご飯 豚肉の天ぷら [豚肉、塩、こしょう、生姜、にんにく、天ぷら粉、油、プロッコリー] ひじき煮 [ひじき、油揚げ、人参、水煮大豆、砂糖、醤油、みりん] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、しめじ、味噌、ほうれん草、いりこ] 果物 みかんゼリー [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] ウエハース	食育活動の予定 ☆16日(木) クッキー作り (はと組) ☆21日(火) ホットケーキ作り (つぼめ・かもめ組) ☆29日(水) たこ焼き作り (はくちょう組)	

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。