



1月の献立表



平成30年1月発行
上府保育園



4日(木)	5日(金)	6日(土)
特別保育 	特別保育 	カレー丼 [米、豚肉、人参、にんにく、玉葱、カレールウ めんつゆ] すまし汁 [玉葱、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油] 果物菓子
		牛乳

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
成人の日 	ご飯 魚の照り焼き [ブリ、醤油、みりん、酒、砂糖、生姜] 紅白なます [大根、人参、砂糖、酢、塩、ごま、ゆず] 豆腐の味噌汁 [玉葱、豆腐、椎茸、葱、いりこ、味噌] メロンパン[ミックス粉、砂糖、バター、卵、レモン、ロールパン] 牛乳	焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、油、こしょう、塩、ソース、青のり] 大豆サラダ [じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、チーズ、こしょう、マヨネーズ、塩] わかめスープ [わかめ、人参、ほうれん草、えのき、鶏がらスープ、塩] 果物 のりおにぎり [米、塩、のり] チーズ	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、醤油、砂糖、片栗粉] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ、醤油、ごま、マヨネーズ] まのすまし汁 [玉葱、おつゆ麩、えのき、人参、葱、味噌、いりこ] ぜんざい [小豆、あんこ、塩、砂糖、白玉粉]	ドライカレー [米、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、カレールウ、にんにく、油、醤油] もやしナムル [もやし、豆腐、人参、ごま、ごま油、酢、醤油] 果物 グレープゼリー [グレープジュース、寒天、砂糖、白桃] ウエハース	二色丼 [米、鶏ミンチ、ほうれん草、酒、生姜、砂糖、醤油、刻みのり] 大根の味噌汁 [大根、人参、椎茸、油揚げ、いりこ、味噌、葱] 果物菓子
おやつ					牛乳

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
ご飯 魚の味噌煮 [サバ、味噌、酒、みりん、砂糖、生姜、キャベツ] ほうれん草のコーンとえ [ほうれん草、人参、コーン、醤油] ちよろけん汁 [豆腐、人参、玉葱、ごぼう、葱、いりこ、油、みりん、酒、醤油] ピザ [ビザ生地、ケチャップ、玉葱、ピーマン、ベーコン、チーズ] 牛乳	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、豚肉、人参、ニラ、玉葱、春雨、干し椎茸、酒、生姜、にんにく、みりん、鶏がらだし、醤油、砂糖] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] 小松菜の味噌汁 [玉葱、小松菜、油揚げ、人参、いりこ、味噌] 南瓜の蒸しまんじゅう [小麦粉、B.P、南瓜、砂糖、あんこ] 牛乳	ブリ丼 [米、ブリ、にんにく、生姜、片栗粉、油、砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草、人参] 切干サラダ [切干大根、きゅうり、人参、ツナ、醤油、砂糖、酢] 白菜のすまし汁 [白菜、えのき、しめじ、人参、葱、いりこ、塩、醤油] 杏仁豆腐 [牛乳、寒天、砂糖、みかん、白桃、バナナ、黄桃、アーモンドエッセンス] ウエハース	肉うどん [うどん、牛肉、玉葱、人参、かまぼこ、葱、かつお節、昆布、塩、醤油、みりん] 南瓜の含め煮 [南瓜、砂糖、醤油] 梅和え [キャベツ、人参、かつお節、梅干し、きゅうり、醤油] 果物 五目おこわ [もち米、鶏肉、油揚げ、人参、ごぼう、しめじ、かつお節、酒、昆布、醤油、みりん] チーズ	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、醤油、みりん、キャベツ、玉葱] 小松菜の磯和え [小松菜、もやし、刻みのり、醤油] 中華スープ [玉葱、白菜、人参、コーン、鶏がらだし、塩、醤油] マカロニ2安倍川 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	ピラフ [米、ウインナー、人参、玉葱、コーン、こしょう、塩、コンソメ、バター、グリーンピース] キャベツスープ [キャベツ、人参、じゃが芋、コンソメ、醤油、塩、パセリ] 果物菓子
おやつ					牛乳

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金) 誕生会	27日(土)
ラーメン [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葱、コーン、生姜、葱、ごま油、鶏がらだし、いりこ、塩、こしょう] 鮭の塩焼き [鮭、塩、トマト] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、竹輪、醤油] 果物 わかめおにぎり [米、押し麦、混ぜ込みわかめ] チーズ	ご飯 豆腐のたこ焼き [豆腐、玉葱、人参、ひじき、れんこん、葱、エビ、卵、塩、こしょう、片栗粉、油、ソース、プロックリー] 切干大根の含め煮 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、いんげん、人参、醤油、砂糖] しめじのすまし汁 [もやし、玉葱、人参、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油] スイートポテト [さつま芋、バター、砂糖] 牛乳	スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏ミンチ、醤油、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] カルピス蒸しパン [カルピス、牛乳、小麦粉、B.P、バター、卵] 牛乳	ご飯 魚の塩焼き [アジ、塩、トマト] 白菜の煮浸し [白菜、人参、油揚げ、しらす干し、醤油、みりん] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、塩、醤油、いりこ、葱] ヨーグルト和え [ヨーグルト、バナナ、白桃、黄桃、みかん] クラッカー	誕生会 鏡開き 竹輪の二色揚げ [竹輪、天ぷら粉、カレー粉、青のり、油] ひじきの華風和え [ひじき、人参、コーン、ハム、きゅうり、ごま、酢、ごま油、醤油] きのこの味噌汁 [玉葱、えのき、椎茸、人参、葱、いりこ、味噌] ロールケーキ [小麦粉、バター、いちご、卵、生クリーム] 牛乳	カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、醤油、酒] 里芋の味噌汁 [里芋、大根、人参、玉葱、いりこ、味噌、葱] 果物菓子
おやつ					牛乳

29日(月)	30日(火)	31日(水)	鏡開き		
ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、糸こんにゃく、油、砂糖、醤油、いんげん] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、刻みのり、醤油] かぶの味噌汁 [かぶ、玉葱、人参、椎茸、いりこ、味噌、葱] みたらし団子 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	ロールパン かぶのクリーム煮 [ベーコン、じゃが芋、人参、プロックリー、水煮アサリ、塩、玉葱、かぶ、油、小麦粉、牛乳、マーガリン、コンソメ] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖] 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] りんごケーキ [小麦粉、砂糖、りんご、卵、マーガリン、レーズン、牛乳、B.P] 牛乳	和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン、水煮アサリ、人参、しめじ、干し椎茸、ピーマン、塩、こしょう、バター、かつお節] さつま芋の和え物 [さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油] コンソメスープ [玉葱、人参、キャベツ、コンソメ、塩] 果物 おやき [米、ごま、チーズ、エビ、しらす干し、酒、醤油]	<p>1月11日は、鏡開きです。神様にお供えた食べものには力が備わると考えられ、硬くなった鏡餅を割って食べることで、無病息災を願います。ただし「割る」という表現は縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」と言う言葉をつかい、刃物で切ることは切腹を連想させるため木づちを使うようになったと言われています。</p> <p>園でも11日(木)に鏡開きとしてぜんざいをする予定にしています。ご家庭でも是非お話してみてください。</p> <p>(いただきます ごちそうさま引用)</p>		
おやつ			鏡開き		

★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。