



1月の献立表



平成31年1月発行
上府保育園



～食育活動の予定～

- 15日(火) 手巻き寿司作り(幼児組)
- 22日(火) たこ焼き作り(はくちょう組)
- 25日(金) かりんとう作り(つばめ組)
- 29日(火) カレーライス作り(かもめ・はくちょう組)



4日(金) 特別保育 	5日(土) 特別保育
--------------------------	--------------------------

	7日(月) ご飯 魚の照り焼き [ブリ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、プロックリー] 紅白なます [大根、人参、ゆず、ごま酢、砂糖、塩] 七草汁 [白菜、人参、せり、大根、かぶ、豆腐、油揚げ、いりこ、塩、醤油] おやつ さつま芋とりんごの煮み煮 [さつま芋、りんご、砂糖、レーズン、バター] 牛乳	8日(火) けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、かまぼこ、油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、鶏ミンチ、人参、グリーンピース、油、砂糖、醤油、みりん] ごまマヨサラダ [キャベツ、人参、きゅうり、もやし、ごま、マヨネーズ、味噌] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉] チーズ	9日(水) ご飯 ★魚の天ぷら [バトウ、塩、こしょう、油、天ぷら粉、青のり] ひじき煮 [ひじき、人参、こんにゃく、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油、みりん] チンゲン菜の味噌汁 [チンゲン菜、卵、玉葱、いりこ、お豆腐、味噌] りんごケーキ [りんご、小麦粉、砂糖、卵、ベーキングパウダー、油] 牛乳	10日(木) ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、えのき、なめこ、人参、玉葱、ほうれん草、塩、醤油、片栗粉] ひじきのマリネ [ひじき、醤油、きゅうり酢、もやし、砂糖] コーンスープ [コーン、じゃが芋、玉葱、塩、パセリ、コンソメ] おからドーナツ [おから、ミックス粉、牛乳、小麦粉、レーズン、黒ごま油] 牛乳	11日(金) ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、いんげん、油、酒、砂糖、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、あさり水煮、ごぼう、葱、いりこ、塩、醤油] 果物 ぜんざい [小豆、白玉粉] 牛乳 こしあん、砂糖、塩]	12日(土) カレー丼 [米、豚肉、玉葱、にんにく、人参、カレーパウダー、めんつゆ] しめじのすまし汁 [しめじ、大根、人参、葱、いりこ、塩、醤油] 果物 菓子 牛乳
	14日(月) 成人の日 	15日(火) ナポリタン [スパゲティ、油、塩、玉葱、ウインナー、ピーマン、人参、ケチャップ、チーズ] コールスローサラダ [キャベツ、レーズン、砂糖、パイナップル、きゅうり、酢、塩、油、こしょう] 冬野菜の煮込みスープ [玉葱、じゃが芋、ベーコン、白菜、かぶ、コンソメ、塩、醤油] 果物 手巻き寿司 [米、酢、砂糖、塩、卵、カニかま、きゅうり、マヨネーズ、手巻き海苔]	16日(水) ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレード、酒、油、醤油、にんにく、トマト] プロックリーサラダ [プロックリー、人参、ツナ、醤油] ★春雨スープ [春雨、人参、白菜、しめじ、わかめ、鶏がらだし、醤油、塩] きな粉ラスク [食パン、きな粉、砂糖、マーガリン] 牛乳	17日(木) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、にら、生姜、にんにく、酒、砂糖、みりん] 醤油、鶏がらだし ほうれん草のコーンとえ [ほうれん草、コーン、人参、ごま、醤油] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉葱、人参、椎茸、油揚げ、いりこ、味噌] ★ミルクスコーン [小麦粉、バター、卵、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、レーズン] 牛乳	18日(金) ご飯 魚の味噌煮 [サバ、味噌、酒、生姜、砂糖、みりん、キャベツ] ミルクおから [おから、豚肉、玉葱、葱、人参、チーズ、油、砂糖、スキムミルク、塩、醤油] 小松菜のすまし汁 [小松菜、玉葱、えのき、人参、いりこ、塩、醤油] さつま芋もち [さつま芋、片栗粉、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	19日(土) ピラフ [米、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、コーン、塩、こしょう、コンソメ、バター] 野菜スープ [キャベツ、玉葱、人参、塩、コンソメ、醤油] 果物 菓子 牛乳
	21日(月) 塩バターラーメン [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葱、コーン、コンソメ、塩、バター] 焼きししゃも [ししゃも、プロックリー] 小松菜のおかかマヨ和え [小松菜、かつお節、もやし、醤油、人参、マヨネーズ] 果物 わかめおにぎり [米、わかめ、ふりかけ、押し麦]	22日(火) 麦ご飯 [米、押し麦] 魚の塩焼き [鮭、塩、トマト] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、わかめ、ごま、酢、砂糖、醤油] 貝だくさん味噌汁 [玉葱、人参、大根、里芋、葱、厚揚げ、しめじ、いりこ、味噌] 果物 みたらし団子 牛乳 [白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] たこ焼き(はくちょう組)	23日(水) ご飯 揚げ出し豆腐 [豆腐、片栗粉、油、大根、砂糖、醤油、みりん、葱] 酢の物 [プロックリー、人参、砂糖、カニかま、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、椎茸、葱、いりこ、味噌] ほうれん草の蒸しパン [ほうれん草、ミックス粉、卵、牛乳、チーズ] 牛乳	24日(木) ピピンパ [米、牛肉、砂糖、醤油、ごま、ごま油、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、刻みのり、コンソメ] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、人参、塩、しめじ、パセリ、コンソメ、こしょう] 果物 フルーツロールケーキ [小麦粉、グラニュー糖、砂糖、バター、生クリーム、黄桃、白桃] 牛乳	25日(金) ご飯 いりどり [鶏肉、人参、葱、干し椎茸、れんこん、ごぼう、じゃが芋、いんげん、油、砂糖、醤油] ★キャベツのゆかり和え [キャベツ、小松菜、人参、ゆかり粉、醤油] ふの味噌汁 [お豆腐、油揚げ、南瓜、葱、いりこ、味噌] 黒ごまかりんとう [小麦粉、黒ごま、黒砂糖、油、ごま油] 牛乳	26日(土) しめじご飯 [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、さつま揚げ、薄口醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、人参、葱、えのき、いりこ、味噌] 果物 菓子 牛乳
	28日(月) ご飯 魚のちゃんちゃん焼き [鮭、塩、こしょう、しめじ、キャベツ、玉葱、人参、砂糖、バター、味噌、酒、みりん] さつま芋のごまサラダ [さつま芋、人参、いんげん、ごま、砂糖、醤油、塩] ★なめこのすまし汁 [なめこ、豆腐、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油] ●のりじゃこトースト [食パン、しらす干し、海苔、マヨネーズ] 牛乳	29日(火) カレーライス [米、押し麦、牛肉、玉葱、油、人参、醤油、じゃが芋、にんにく、カレーパウダー] キャベツの塩昆布和え [キャベツ、小松菜、人参、塩昆布、醤油] 芋ようかん [さつま芋、グラニュー糖、塩、寒天] ウエハース	30日(水) ご飯 豆腐のおやき [豆腐、大豆、ツナ、葱、卵、パン粉、ケチャップ、スキムミルク] きんぴらごぼう [ごぼう、人参、しらたき、ごま、いんげん、砂糖、醤油、ごま油] ●冬野菜のミネストローネ [玉葱、人参、れんこん、里芋、プロックリー、ベーコン、塩、トマト缶、オリーブ油、鶏がらだし] ★アップルパイ [パイ生地、りんご] 牛乳	31日(木) 塩焼きそば [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、人参、キャベツ、塩、ピーマン、油、にんにく、鶏がらだし、こしょう、刻みのり] 大豆サラダ [大豆、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、塩、チーズ、マヨネーズ、こしょう] ★中華スープ [大根、しめじ、人参、わかめ、ベーコン、あさり水煮、醤油、鶏がらだし、塩、こしょう] 果物 菜飯おにぎり [米、菜飯の素] 牛乳 チーズ	<p>～はくちょう組のリクエストメニュー～</p> <p>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。</p> <p>《給食》 魚の天ぷら 春雨スープ 中華スープ 《おやつ》 アップルパイ</p> <p>キャベツのゆかり和え なめこの汁</p> <p>来月も楽しみにしててください。</p>	

●は新メニューです。○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。