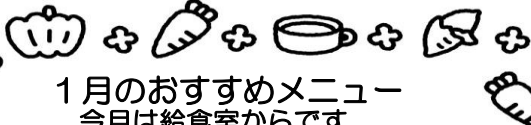


1月献立表



令和2年1月発行
こくふ子ども園

あけまして おめでとう ございます



1月のおすすめメニュー
今月は給食室からです。

6日(月)
じゃが芋もち

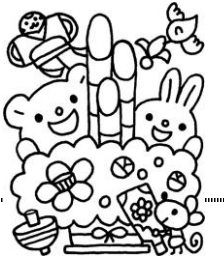
29日(水)
野菜の
カミカミ和え

～給食室からひとこと～

しっかり噛むことが出来る野菜のカミカミ和えとお家で
かんたんに作れるじゃが芋もちがおすすめです。
(リクエストメニューの日には、レシピを配布いたします。
ぜひ、お持ち帰り下さい。)

4日(土)

特別保育



	6日(月) 保育始め	7日(火)	8日(水) 音楽指導	9日(木) 神楽教室	10日(金)	11日(土)
	ごはん グリルチキン (鶏肉、塩、こしょう) 紅白なます (大根、人参、ゆず、ごま 砂糖、酢、塩) ニラ玉スープ (ニラ、玉葱、コーン、塩 わかめ、卵、鶏がらだし 醤油)	ごはん 魚の照り焼き (魚、酒、みりん、砂糖 醤油) キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参 ゆかり粉) 七草汁 (人参、白菜、かぶ、大根 油揚げ、水菜、白玉粉、塩 醤油、いりこ)	ロールパン 鶏肉のからあげ (鶏肉、にんにく、塩、酒 醤油、こしょう、片栗粉、油 ブロッコリー) ポテトサラダ (じゃが芋、ウイナー、人参 きゅうり、チーズ、マヨネーズ こしょう、塩) コンソメスープ (玉葱、人参、しめじ、大根 水煮あさり、コンソメ、醤油) 果物	ドライカレー (米、合挽肉、玉葱、人参 レーズン、にんにく、油 カレールウ、醤油) 菜果サラダ (キャベツ、きゅうり みかん、レーズン、砂糖、酢 こしょう、塩、油) 果物 杏仁豆腐 (牛乳、パイン、白桃 みかん、寒天、砂糖)	ゆかりごはん (米、ゆかり粉) 豆腐のおやき (豆腐、ツナ、葱、パン粉 卵、スキムミルク、こしょう 油、ケチャップ) 白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、きゅうり 人参、塩、マヨネーズ) 小松菜のすまし汁 (小松菜、人参、玉葱、塩 いりこ、醤油) ぜんざい (白玉粉、小豆、砂糖、塩)	しめじご飯 (米、しめじ、さつま揚げ 人参、醤油) わかめスープ (わかめ、人参、じゃが芋 葱、コンソメ、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳
おやつ	じゃが芋もち (じゃが芋、チーズ バター、片栗粉) 牛乳	ジャムサンド (食パン、いちごジャム マーガリン) 牛乳	あんこパイ (パイ生地、白あん、卵) 牛乳			
	13日(月)	14日(火)	15日(水) 造形活動	16日(木) 遊びまじりの会	17日(金)	18日(土)
	成人の日 	ごはん サーモンフライ (鮭、塩、こしょう、パン粉 天ぷら粉、油) ミルクおから (おから、豚挽肉、玉葱、葱 人参、チーズ、牛乳、砂糖 塩、醤油、油) 里芋のみそ汁 (里芋、玉葱、人参、いりこ 葱、みそ) フルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナ、白桃 みかん) ウエハース	ごはん チキンチャップ (鶏肉、にんにく、生姜 玉葱、人参、ピーマン、砂糖 トマト缶、ウスターソース ケチャップ、中濃ソース) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、コーン 醤油、マヨネーズ) もやしのスープ (もやし、コーン、わかめ 人参、コンソメ、塩) 果物 りんごのケーキ (りんご、レーズン、小麦粉 砂糖、卵、バター) 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、青のり、天ぷら粉 油) 即席和え (キャベツ、人参、しらす 塩昆布、ごま、ごま油 醤油) 春雨スープ (春雨、玉葱、わかめ、塩 コーン、いりこ、醤油) お好み焼き (キャベツ、山芋 豚肉、エビ、卵、小麦粉、青のり お好みソース、葱) 牛乳	けんちんうどん (うどん、里芋、人参、鶏肉 ごぼう、椎茸、葱、油揚げ いりこ、醤油、みりん、塩 かまぼこ、油) あさりのしくれ煮 (水煮あさり、生姜、醤油 酒、みりん) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり、キャベツ カニカマ、わかめ、ごま 砂糖、酢) 果物 わかめおにぎり (米、混ぜ込みわかめ) チーズ	鶏肉とごぼうのピラフ (米、鶏肉、ごぼう、人参 ピーマン、玉葱、コンソメ コーン、マーガリン、塩) キャベツスープ (キャベツ、えのき、玉葱 コンソメ、塩、こしょう) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	20日(月)	21日(火) <small>お茶会 (ひまわり組)</small>	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
	ロールパン 大豆ハンバーグ (豚挽肉、大豆、玉葱、人参 ピーマン、卵、塩、パン粉 油、ケチャップ) コールスローサラダ (キャベツ、人参、コーン 酢、マヨネーズ) にんじんスープ (人参、玉葱、パセリ、牛乳 コンソメ) 梅とおかかのおにぎり (米、梅干し、かつお節 ごま) チーズ	ごはん 肉豆腐 (牛肉、豆腐、人参、しめじ こんにゃく、大根、玉葱、油 ごぼう、砂糖、醤油) ひじきのマリネ (ひじき、人参、きゅうり コーン、ハム、酢、ごま油 砂糖、醤油) 中華スープ (ニラ、もやし、わかめ、塩 鶏がらだし、醤油) フルーツサンド (食パン、バナナ、いちご 生クリーム、砂糖) 牛乳	ごはん 豚肉じゃが (豚肉、じゃが芋、干し椎茸 こんにゃく、玉葱、砂糖 いんげん、酒、醤油、油) 小松菜の磯和え (小松菜、人参、のり 醤油) もやしのすまし汁 (もやし、人参、わかめ、葱 玉葱、いりこ、塩、醤油) りんごとさつま芋の重ね煮 (さつま芋、りんご、砂糖 レーズン、マーガリン レモン) 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き (魚、コーン、マヨネーズ チーズ、パセリ、塩、酒) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、干し椎茸 さつま揚げ、グリーンピース 砂糖、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、豆腐、油揚げ 玉葱、わかめ、いりこ みそ) みたらし団子 (白玉粉、豆腐、砂糖、醤油 片栗粉) 牛乳	ごはん タンドリーチキン (鶏肉、玉葱、ヨーグルト にんにく、カレー粉、醤油 塩) 納豆和え (ほうれん草、キャベツ 人参、のり、納豆、醤油) 白菜のみそ汁 (白菜、人参、玉葱、油揚げ いりこ、みそ) ツナコーンピザ (ピザ生地、玉葱、コーン、ツナ チーズ、マヨネーズ) 牛乳	ひじきご飯 (米、ひじき、鶏肉、しらす 人参、油揚げ、醤油) もやしのスープ (もやし、えのき、大根、塩 コーン、いりこ、醤油) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	27日(月)	28日(火) 神楽教室	29日(水) 誕生日会	30日(木)	31日(金)	
	みそラーメン (中華麺、豚肉、人参、葱 もやし、玉葱、コーン、みそ 鶏がらだし) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、チーズ 人参、ハム、マヨネーズ) 果物 甘納豆むしパン (ミックス粉、甘納豆、卵 砂糖、牛乳) 牛乳	ごはん 豆腐と鶏肉のナゲット (鶏挽肉、豆腐、玉葱、卵 塩、こしょう、油、小麦粉 ケチャップ) さつま芋サラダ (さつま芋、きゅうり、人参 マヨネーズ) きのこスープ (えのき、しめじ、人参、塩 鶏がらだし、葱、醤油) マカロニの安倍川 (マカロニ、きな粉 砂糖、塩) 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、みりん 醤油、酒、砂糖、油) 野菜のカミカミ和え (キャベツ、人参、いんげん 砂糖、醤油、ごま) かき玉汁 (人参、わかめ、葱、いりこ 卵、塩、醤油) ロールケーキ (小麦粉、卵、生クリーム 砂糖、バター、いちご) 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 (豚挽肉、豆腐、人参、筍 玉葱、干し椎茸、にんにく 葱、生姜、味噌、砂糖、醤油 ごま油、片栗粉) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、人参、醤油 ごま) 大根とわかめみそ汁 (大根、わかめ、人参 油揚げ、いりこ、みそ) さつま芋プリン (さつま芋、牛乳、バター 砂糖、卵)	ごはん 魚のカレーニエール (魚、チーズ、カレー粉、塩 小麦粉、酒、バター) パンサンスー (春雨、人参、きゅうり、酢 ハム、砂糖、醤油、ごま油) 豆乳スープ (白菜、しめじ、人参、昆布 わかめ、豆乳、コンソメ 塩) 果物 牛乳寒いちごソース (牛乳、砂糖、寒天 いちごソース)	食育活動の予定 7日(火) あんこパイ(ひまわり組) 21日(火) フルーツサンド(ゆり組)
おやつ						

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。