



1月献立表



平成31年1月発行
こくふ子ども園



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
			特別保育 	特別保育

	7日(月)	8日(火) 音楽指導	9日(水)	10日(木) 造形教室	11日(金) 鏡開き	12日(土)
	七草うどん (鶏肉、人参、白菜、かぶ、大根、油揚げ、京菜、いりこ、塩、醤油) 紅白なます (大根、人参、ごま、柚子、砂糖、醤油、酢) 果物 味噌おにぎり (米、みそ、みりん、砂糖) チーズ	ごはん 豆腐ハンバーグ (豚挽肉、豆腐、玉葱、卵、ひじき、ピーマン、パン粉、塩、油、牛乳、ケチャップ) 即席漬け (キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩) かきたま汁 (卵、えのき、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油) マドレーヌ (ミックス粉、卵、バター、砂糖、牛乳) 牛乳	ごはん 魚の梅煮 (魚、生姜、梅干し、砂糖、醤油、みりん、酒) もやしのナムル (もやし、小松菜、人参、コーン、砂糖、醤油、酢、ごま油) 五目みそ汁 (人参、玉葱、じゃが芋、わかめ、油揚げ、いりこ、みそ) ヨーグルト和え (ヨーグルト、もも、みかん、パン、バナナ、砂糖)	ごはん ちくわの二色揚げ (ちくわ、天ぷら粉、青のり、カレー粉、油) 小松菜の煮びたし (小松菜、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、油) 大根のすまし汁 (大根、えのき、わかめ、卵、いりこ、醤油、塩) お好み焼き (小麦粉、卵、葱、人参、キャベツ、長芋、豚肉、エビ、青のり、かつお節、中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ) 牛乳	ロールパン きのこスパゲティ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、干し椎茸、人参、えのき、ピーマン、しめじ、刻みのり、油、コンソメ、醤油) あさりのスープ (水煮あさり、人参、玉葱、大根、コンソメ、醤油、塩) 果物 ぜんざい (白玉粉、小豆、砂糖、塩)	鶏そぼろ寿司 (米、鶏挽肉、昆布、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、塩、醤油、砂糖、酢) きのこのみそ汁 (えのき、しめじ、人参、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
	14日(月)	15日(火)	16日(水) 誕生会	17日(木) 遊びまじりの会・お祭	18日(金)	19日(土)
	成人の日 	魚のかば焼 (米、魚、にんにく、生姜、片栗粉、油、醤油、砂糖、みりん、酒) キャベツの梅おかか和え (キャベツ、人参、梅干し、きゅうり、かつお節、醤油) 金時豆と冬野菜のみそ汁 (金時豆、人参、大根、白菜、里芋、干し椎茸、酒、いりこ、みそ) 果物 ピザ (ピザ生地、玉葱、チーズ、ベーコン、ピーマン、ケチャップ) 牛乳	ごはん ポークビーンズ (豚肉、玉葱、人参、大豆、じゃが芋、トマト缶、油、グリーンピース、ケチャップ、砂糖、塩、醤油) カラフルサラダ (キャベツ、人参、きゅうり、カニカマ、砂糖、酢、塩) オニオンスープ (玉葱、人参、しめじ、パセリ、卵、コンソメ、塩、醤油) 果物 ロールケーキ (小麦粉、卵、生クリーム、グラニュー糖、バター) 牛乳	ロールパン グリルチキン (鶏肉、塩、こしょう) ブロッコリーのごま酢和え (ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、砂糖、酢、醤油) かぶのミルクスープ (かぶ、ベーコン、人参、白菜、コーン、コンソメ、クリームコーン、生クリーム) 牛乳寒いちごソースかけ (牛乳、寒天、砂糖、いちごソース)	ごはん 厚揚げのみそ炒め (厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、油、砂糖、醤油、みそ) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参、のり、醤油) もやしのすまし汁 (もやし、人参、玉葱、わかめ、いりこ、醤油、塩) 果物 あんこパイ (パイ生地、あんこ、卵) 牛乳	マーボー丼 (米、豚挽肉、豆腐、玉葱、人参、葱、干し椎茸、筍、生姜、みそ、砂糖、ごま油、鶏がらだし、片栗粉) わかめスープ (わかめ、玉葱、人参、鶏がらだし、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
	ごはん 豚大根 (豚肉、大根、人参、生姜、こんにゃく、みそ、砂糖、醤油、みりん) 白和え (豆腐、ほうれん草、人参、しらたき、ごま、みそ、砂糖) 玉葱のすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、卵、いりこ、塩、醤油) 果物 さつま芋蒸しパン (さつま芋、ミックス粉、牛乳、卵) 牛乳	ごはん 魚のアーモンドフライ (魚、酒、塩、アーモンド、パン粉、天ぷら粉、にんにく、油) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨネーズ、塩、こしょう) 冬野菜のミネストローネ (ベーコン、玉葱、人参、れんこん、里芋、トマト缶、鶏がらだし、塩、オリブオイル) ヨーグルト クラッカー	具だくさんみそちゃんぽん (中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、エビ、かまぼこ、干し椎茸、きくらげ、さやえんどう、鶏がらだし、醤油、砂糖、みそ、ごま油、こしょう、にんにく) 五目豆 (人参、人参、昆布、しらたき、ごぼう、醤油、砂糖) 果物 しおっぱおにぎり (米、しおっぱ)	ごはん 肉豆腐 (牛肉、豆腐、しらたき、人参、しめじ、大根、玉葱、ごぼう、油、砂糖、醤油) 中華風サラダ (キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、ハム、酢、醤油、ごま油、砂糖) じゃが芋のすまし汁 (じゃが芋、玉葱、人参、葱、いりこ、醤油、塩) 果物 スノーボール (小麦粉、砂糖、バター、粉砂糖、アーモンドパウダー、マープルチョコ) 牛乳	ごはん 鮭の西京焼き (魚、みそ、みりん、砂糖、油) 白菜とりんごの柚子サラダ (キャベツ、きゅうり、人参、りんご、柚子、油、砂糖、塩) のっぺい汁 (里芋、ごぼう、しめじ、大根、人参、葱、油揚げ、いりこ、塩、醤油、片栗粉) チーズいももち (じゃが芋、片栗粉、粉チーズ、バター) 牛乳	しめじご飯 (米、しめじ、さつま揚げ、人参、薄口醤油) 具だくさんみそ汁 (じゃが芋、豆腐、大根、人参、ごぼう、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	<p>冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行を良くする働きや、体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもたっぷりの根菜をじゃうずに使って、冬を乗り切りましょう。</p> <p>(いただきます ごちそうさま 参観)</p>	
	キーマカレー (米、豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、大豆、ケチャップ、中濃ソース、カレールウ、醤油、油) スティック野菜 (きゅうり、人参、マヨネーズ) 果物 手作りメロンパン (ロールパン、ミックス粉、バター、砂糖、レモン汁、卵) 牛乳	ごはん チキンカツ (鶏肉、天ぷら粉、塩、パン粉、油) スパゲティサラダ (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、りんご、マヨネーズ、塩) 白菜と大根のスープ (白菜、大根、玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油)	ごはん 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏肉、玉葱、干し椎茸、卵、いりこ、醤油、酒、砂糖、塩) わかめ酢の物 (わかめ、しらたき、きゅうり、みかん、醤油、酢) きのこのすまし汁 (えのき、しめじ、人参、椎茸、葱、卵、いりこ、醤油、塩) 果物 チーズトースト (食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 魚のチーズ焼き (魚、塩、こしょう、酒、チーズ、青のり) 南瓜のそぼろ煮 (南瓜、鶏挽肉、醤油、砂糖) かぶのみそ汁 (かぶ、人参、油揚げ、わかめ、卵、いりこ、みそ) ぶがし芋 (さつま芋) 牛乳		

3歳児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。

