



1月の献立表



平成30年1月発行
みなと保育園



あけまして
おめでとうございます。
今年も子どもたちのために
美味しい給食を作っていきます。

よろしく願い致します。



	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	特別保育 	特別保育 	ハヤシライス [米、牛肉、玉葱、人参 しめじ、グリーンピース ハヤシルウ、油] 白菜スープ [白菜、椎茸、わかめ コーン、鶏がらだし、醤油] バナナ 菓子 牛乳
	8日(月)	9日(火)	10日(水)
成人の日 	ゆかりご飯 [米、ゆかり粉] プリの塩焼き[プリ、塩] 紅白なます[大根、人参 砂糖、酢、塩、ごま ゆず] 七草汁[白玉粉、せり かぶ、大根、小松菜 ほうれん草、三つ葉、水菜 人参、油揚げ、いりこ、塩 醤油] ヨーグルト和え [ヨーグルト、バナナ みかん、黄桃、白桃]	ご飯 から揚げ [鶏肉、酒、みりん、塩 醤油、生姜、にんにく 片栗粉、油] 春雨サラダ [春雨、きゅうり、人参 ハム、醤油、酢、ごま油] かき玉汁 [卵、ほうれん草、人参 えのき、おつゆふ、いりこ 塩、醤油] みかん アップルパイ [パイ生地、りんご] 牛乳	ロールパン 豆腐ナゲット[豆腐、大豆 鶏ミンチ、玉葱、卵、油 ひじき、スキムミルク、塩 小麦粉、ケチャップ、こしょう] 小松菜の和えもの [小松菜、もやし、人参 醤油] クラムチャウダー [アサリ、ホタテ、人参、牛乳 こしょう、じゃが芋、玉葱 しめじ、グリーンピース、塩 マーガリン、小麦粉、コンソメ] ぜんざい [小豆、小豆缶、砂糖、塩 白玉粉] おやついりこ
	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	わかめおにぎり [米、わかめふりかけ] 鍋焼き風煮込みうどん [うどん、鶏肉、卵、玉葱 人参、椎茸、ほうれん草 葱、いりこ、みりん、塩 醤油] 温野菜のドレッシング [大根、人参、ブロッコリー きゃべつ、しめじ 味噌、マヨネーズ スキムミルク、ごま、酢 砂糖、醤油] みかん スイートパンプキン [南瓜、レーズン、バター 砂糖、生クリーム] 牛乳	エビピラフ [米、ベーコン、エビ 人参、玉葱、コーン、塩 こしょう、バター コンソメ、グリーンピース] ポテトスープ [じゃが芋、人参、しめじ 玉葱、パセリ、醤油 コンソメ、塩] バナナ 菓子 牛乳	ご飯 いりどり [鶏肉、人参、筍、椎茸 醤油、れんこん、ごぼう 砂糖、じゃが芋、いんげん 油] きゃべつゆかり和え [きゃべつ、もやし、人参 ゆかり粉、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ いりこ、味噌] バナナ フルーチェ [フルーチェの素、牛乳]
	15日(月)	16日(火)	17日(水)
	焼きそば [焼きそば麺、豚肉、玉葱 人参、ピーマン、きゃべつ 油、塩、ソース、青のり こしょう、ケチャップ] ほうれん草のお浸し [ほうれん草、人参、みりん かつお節、醤油、砂糖] かぶのミルクスープ [ベーコン、かぶ、人参 白菜、ブロッコリー コーンクリーム 生クリーム] みかん 塩つぽおにぎり [米、塩昆布] チーズ 	ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、しらたき 人参、大根、いんげん、油 しめじ、砂糖、醤油、酒] きゅうりの和え物 [きゅうり、もやし、人参 ごま、醤油] 小松菜のすまし汁 [小松菜、玉葱、えのき アサリ、いりこ、塩 醤油] さつま芋とりんこの 重ね煮 [さつま芋、りんご、レーズン バター、レモン、砂糖] 牛乳	魚のホイル焼き [サケ、玉葱、椎茸、えのき しめじ、バター、塩 こしょう] 南瓜の含め煮 [南瓜、醤油、砂糖] 玉葱の味噌汁 [玉葱、人参、じゃが芋 油揚げ、葱、いりこ、味噌] 手作りメロンパン [ロールパン、ミックス粉 バター、レモン、卵 グラニュー糖] 牛乳
	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	ご飯 ちんねんぼん [中華麺、豚肉、イカ、人参 玉葱、きゃべつ、かまぼこ もやし、葱、生姜、にんにく 鶏がらだし、醤油、塩 いりこ] じゃが芋の金平 [じゃが芋、人参、ピーマン ごま、ごま油、醤油、砂糖] ブロッコリーの 和えもの [ブロッコリー、竹輪、人参 醤油] 黒ごまおにぎり [米、黒ごま、塩] チーズ	チキンカレー [米、押し麦、鶏肉、人参 玉葱、じゃが芋、しめじ にんにく、カレールウ、油 醤油] ごぼうサラダ [ごぼう、ツナ、きゅうり 人参、コーン、ごま、醤油 マヨネーズ、スキムミルク] りんご 白玉団子の三色かけ [白玉粉、こしあん、砂糖 ヨーグルト、いちご] 牛乳	きのこの炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ さつま揚げ、ごぼう キヌサヤ、薄口醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、油揚げ、葱 椎茸、いりこ、塩、醤油] バナナ 菓子 牛乳
	22日(月)	23日(火) 誕生日会	24日(水)
	ご飯 豆腐のピザ焼き [豆腐、玉葱、ピーマン コーン、チーズ ケチャップ] 白菜のおかか和え [白菜、小松菜、かつお節 醤油] わかめのすまし汁 [玉葱、人参、おつゆふ 醤油、えのき、わかめ いりこ、塩] みかん いももち [じゃが芋、片栗粉、砂糖 醤油、のり] 牛乳	ご飯 カレー肉じゃが [豚肉、じゃが芋、玉葱 椎茸、人参、こんにやく カレー粉、グリーンピース 砂糖、醤油、油] コールスローサラダ [きゃべつ、きゅうり レーズン、パイン、酢、塩 こしょう、油] 白菜の味噌汁 [白菜、しめじ、葱、人参 いりこ、味噌] みかん フルーツロールケーキ [小麦粉、卵、バター、砂糖 生クリーム、白桃、黄桃 いちご] 牛乳	ご飯 魚の香味焼き [バトウ、にんにく、チーズ パセリ、パン粉、オリーブ油 塩] 納豆和え [納豆、ほうれん草、もやし 人参、スキムミルク、醤油 のり] 豚汁[豚肉、大根、人参 白菜、葱、こんにやく、玉葱 いりこ、椎茸、油揚げ ごぼう、味噌] シヤムザンド [食パン、いちごジャム] 牛乳
	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	ご飯 サバの竜田揚げ [サバ、にんにく、生姜 醤油、酒、みりん、片栗粉 油] 煮豆 [金時豆、砂糖、塩] とろみ汁 [豆腐、ごぼう、白菜、里芋 人参、葱、片栗粉、いりこ 塩、醤油] みかん チーズ蒸しパン [ミックス粉、チーズ ワインナー、牛乳、青のり] 牛乳	二色丼 [米、鶏ミンチ、ほうれん草 生姜、砂糖、醤油、酒 のり] 豆腐の味噌汁 [豆腐、わかめ、玉葱、葱 えのき、いりこ、味噌] バナナ 菓子 牛乳	ご飯 豚肉の野菜巻き [豚肉、人参、いんげん えのき、小麦粉、砂糖、醤油 酒、みりん] 大根の煮物 [大根、人参、さつま揚げ 砂糖、醤油] きゃべつのすまし汁 [玉葱、きゃべつ、人参 わかめ、いりこ、醤油、塩] ココア入り牛乳もち [牛乳、片栗粉、ココア きなこ、塩、砂糖]
	29日(月)	30日(火)	31日(水)
	ご飯 カツオの照り焼き [カツオ、生姜、砂糖 醤油、みりん、酒] 即席漬け [きゃべつ、きゅうり、人参 醤油、塩] 具たくさん味噌汁 [玉葱、人参、南瓜、えのき チンゲン菜、油揚げ、いりこ 味噌] りんご アメリカンドック [ウインナー、ミックス粉 牛乳、卵、油] 牛乳	ピピンパ [米、牛肉、ほうれん草 人参、もやし、にんにく、卵 ごま、砂糖、醤油、ごま油 コンソメ、のり] 切干大根の含め煮 [切干大根、人参、椎茸 さつま揚げ、いんげん 砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、しめじ コーン、玉葱、コンソメ 塩、醤油] フルーツゼリー [寒天、みかん、白桃、砂糖] 牛乳	旬を知って、旬を食べよう！ ほうれんそう ほうれんそうは、霜にあたると甘みが出て、栄養価がさらに増すとわがわが言われています。カロチンや各種ビタミン、鉄分が多く、風邪予防や貧血予防にも効果的です。葉が短くすくすくは、緑色が濃くて、茎が短く、根本の赤みが強いものを選びます。おひたしが定番ですが、ほうれんそうのアクが強いので、ゆでたあとには水にさらしましょう。 (いただきます ごちそうさま参照)

★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。