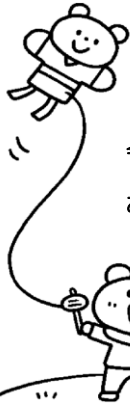




1月の献立表



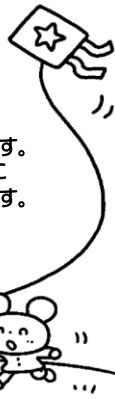
平成31年1月発行
みなと子ども園



あけまして
おめでとうございます。

健康管理に十分注意し、
今年も良い年になるように願っています。
今年も美味しい給食を子どもたち
にお届けできるように努力してまいります。

どうぞよろしくお願ひ致します。



1月7日に七草がゆ

1月7日は人日(じんじつ)の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)の春の七草です。消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きがあるといわれています。

「いただきます ごちそうさま」参照

4日(金)	5日(土)
特別保育 	特別保育

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
	ゆかりご飯 [米、押し麦、ゆかり粉] サケの塩焼き [サケ、塩] 紅白なます [大根、人参、ごま、ゆず 酢、塩、砂糖] 七草汁 [白玉粉、人参、白菜、せり 大根、かぶ、ほうれん草 三つ葉、小松菜、水菜 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、パイ]	ご飯 から揚げ [鶏肉、にんにく、生姜、酒 塩、みりん、醤油、片栗粉、油] マカロニサラダ [マカロニ、人参、きゅうり ウインナー、塩、オリーブ油] ニラスープ [にら、卵、白菜、わかめ 鶏がらだし、塩、醤油] りんご チーズ煮しパン [ミックス粉、牛乳 チーズ、青のり] 牛乳	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、大豆、ツナ、葱 パン粉、卵、スキムミルク ケチャップ] 切干し大根の含め煮 [切干し大根、人参 椎茸、いんげん さつま揚げ、砂糖、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、水煮あさり わかめ、しめじ、人参 醤油、塩、いりこ] ホットドッグ [ロールパン、ウインナー きゅうり、ケチャップ] 牛乳	ご飯 すき焼き [牛肉、玉葱、人参、しめじ ごぼう、白菜、しらたき 焼き豆腐、砂糖、醤油] 即席づけ [きゅうり、きゅうり、人参 醤油、塩] ★さつま芋と春菊の みそ汁[さつま芋、葱 えのき、春菊、いりこ、味噌] 人参団子 [白玉粉、人参、きな粉 砂糖、塩] 牛乳	★具沢山みそ ちゃんぽんめん [中華麺、豚肉、えび かまぼこ、きゅうり、人参 椎茸、きくらげ、さやえんどう にんにく、鶏がらだし ごま油、味噌、醤油、砂糖] あさりのしくれ煮 [水煮あさり、生姜 砂糖、醤油] ポパイサラダ [ほうれん草、人参 ハム、マヨネーズ、塩] みかん ひじきおにぎり [米、ひじきふりかけ] チーズ	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] 豆腐の味噌汁 [豆腐、わかめ、玉葱、葱 えのき、味噌、いりこ] バナナ 菓子 牛乳
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
	成人の日 	ブリ丼 [米、ブリ、にんにく 生姜、油、片栗粉、砂糖 醤油、みりん、酒、ほうれん草] 野菜の煮物 [じゃが芋、人参、れんこん しめじ、グリーンピース 砂糖、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、大根 醤油、塩、いりこ] フルーツゼリー [みかん、白桃、黄桃 寒天、砂糖] 牛乳	サンドイッチ [食パン、きゅうり、ツナ マヨネーズ、じゃが芋、人参 コーン、塩、こしょう] チンゲン菜と白菜の チキンスープ [チンゲン菜、白菜 鶏肉、人参、玉葱 醤油] みかん さつま芋とりんごの 重ね煮 [さつま芋、りんご、レーズン バター、砂糖、レモン] 牛乳	げんちんうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参 ごぼう、油揚げ、葱、いりこ 塩、醤油] 南瓜の含め煮 [南瓜、砂糖、醤油] ブロッコリーの ごま和え [ブロッコリー、人参 かまぼこ ごま、醤油] りんご マカロニ安売川 [マカロニ、きな粉、砂糖 塩、黒糖] 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉葱、生姜 醤油、みりん、油] 温野菜のドレッシング [きゅうり、ブロッコリー 人参、コーン、ごま、醤油 マヨネーズ] 白菜スープ [白菜、人参、椎茸 塩、鶏がらだし、醤油] ★さつま芋のクラスク [さつま芋、マーガリン スキムミルク、砂糖、油] 牛乳	しめじご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ ごぼう、さつま揚げ、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、チンゲン菜 油揚げ、玉葱、味噌、いりこ] バナナ 菓子 牛乳
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金) 誕生日会	26日(土)
	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう 油、ブロッコリー] 金平ごぼう [ごぼう、人参、しらたき ごま、醤油、砂糖、ごま油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、人参、玉葱 さつま芋、葱、味噌 いりこ] みかん あんこパイ [パイ生地、あんこ] 牛乳	ドライカレー [米、押し麦、合ミンチ、玉葱 人参、レーズン、にんにく] カレールウ、油、醤油] きゅうりの塩っぺ和え [きゅうり、塩昆布、醤油] りんご プリン [牛乳、卵、砂糖] ウエハース	ロールパン 南瓜のグラタン [鶏肉、南瓜、玉葱 しめじ、マカロニ、小麦粉 コンソメ、マーガリン 塩、チーズ、牛乳 こしょう、パン粉] コールスロー [白菜、きゅうり、レーズン パイ、油、酢、塩、こしょう] 春雨のスープ [春雨、人参、白菜、しめじ わかめ、醤油、塩、鶏がらだし] サケおにぎり [米、サケ、塩] チーズ	ご飯 バトウの香味焼き [バトウ、塩、こしょう にんにく、チーズ、パン粉 コンソメ、マーガリン] パセリ、オリーブ油] ひじき煮 [ひじき、人参、こんにやく さつま揚げ、いんげん 砂糖、醤油、みりん] 小松菜のすまし汁 [小松菜、玉葱、水煮あさり えのき、いりこ、醤油、塩] 大豆といりこの アーモンド和え[大豆、油 いりこ、アーモンド 砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	ご飯 鶏肉のマーメレード煮 [鶏肉、マーメレード、酒 醤油、油、にんにく] さつま芋のごまサラダ [さつま芋、人参、いんげん ごま、醤油、砂糖、塩] ふのすまし汁 [お豆腐、玉葱、葱、えのき 人参、いりこ、塩、醤油] みかん 抹茶のロールケーキ [抹茶、小麦粉、卵 グラニュー糖、生クリーム] 牛乳	マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ にんにく、生姜、玉葱 人参、椎茸、葱、味噌 砂糖、片栗粉、ごま油、醤油] わかめスープ [わかめ、玉葱、コーン 人参、いりこ、塩、醤油] バナナ 菓子 牛乳
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	朝ごはんを食べましょう 元気に1日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の排便を促す効果もあります。朝は食が進まないという場合は、献立をひとりで食べられるおにぎりや落とし卵を入れた雑炊にするなど、食べやすくなる工夫をしてみましょう。 	
	和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン 人参、ピーマン、玉葱、しめじ 椎茸、水煮あさり、にんにく バター、醤油、塩、こしょう かつお節、海苔] 三色和え [ほうれん草、人参、もやし ごま、醤油] 大根の豆乳スープ [大根、ブロッコリー ウインナー、椎茸、人参、豆乳 塩、コンソメ] ★変わりどら焼き [米粉、さつま芋、B.P、砂糖 みりん、油、塩] 牛乳	わかめご飯 [米、押し麦 わかめふりかけ] 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、みりん、塩 醤油、片栗粉] きゅうりの中華あえ [きゅうり、ごま ごま油、酢、砂糖、醤油] かぶの味噌汁 [かぶ、人参、玉葱 葱、味噌、いりこ] みかん マラーカオ [小麦粉、B.P、卵、黒糖 牛乳、醤油、油] 牛乳	ご飯 ★揚げ小もそぼろあん [じゃが芋、豚ミンチ、玉葱 グリーンピース、醤油、みりん 片栗粉、油] ほうれん草の酢味噌和え [ほうれん草、人参、イカ わかめ、味噌、砂糖、酢、醤油] 玉子豆腐のすまし汁 [玉子豆腐、えのき、玉葱 葱、いりこ、醤油、塩] スノーボール [小麦粉、砂糖、粉糖 バター、マーブルチョコ] 牛乳	ご飯 いりどり [鶏肉、人参、葱、椎茸 ごぼう、れんこん、里芋 いんげん、砂糖、醤油、油] 白菜のゆかり和え [白菜、きゅうり 醤油、ゆかり粉] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ いりこ、味噌] 牛乳寒いちご ソースかけ [牛乳、寒天、砂糖、いちご]		