



1月献立表



平成30年1月発行
長沢保育園



あけまして
おめでとう
ございます。
今年もよろしく
お願い致します。



かぶ



春の七草の一つで、「すずな」とも呼ばれています。通年お店に並んでいます。もっとも甘みが増すのは冬の寒い時期ですが、根も葉もおいしく食べられますが、葉のほう栄養価が高く、βカロテンやビタミンC、カルシウム、カリウムが豊富に含まれています。購入するときは、葉がしゃきとした新鮮なものがおすすめです。(いただきます ごちそうさま参照)

4日(木)	5日(金)	6日(土)
特別保育 菓子	特別保育 菓子	チキンカレーライス 米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、油、酒、醤油 きゃべつサラダ きゃべつ、ハム、コーン、油、塩、こしょう みかん パン 牛乳

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
成人の日 おやつ	ご飯 魚のコーンマヨ焼き サケ、酒、塩、コーン、チーズ、マヨネーズ、スキムミルク、パセリ、ブロッコリー 紅白なます 大根、人参、ゆず、ごま、酢、砂糖、塩 七草汁 七草、かぶ、白菜、人参、豆腐、塩、醤油、いりこ バナナ 甘納豆の蒸しパン 牛乳 甘納豆、ほうれん草、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、スキムミルク、卵	ご飯 豆腐のあんかけ 豆腐、豚ミンチ、人参、油、酒、玉葱、えのき、砂糖、醤油、みりん、かつお節、昆布、片栗粉 切干し大根サラダ 切干し大根、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 黒ごまかりんとう 牛乳 小麦粉、ごま、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖	ラーメン 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、葱、あさり水煮、いりこ、油、鶏がらスープ、にんにく、酒、塩、醤油 魚の塩焼き アジ、塩、ブロッコリー さつま芋と昆布の煮物 さつま芋、刻み昆布、人参、砂糖、醤油 りんご おしるこ あんこ、白玉粉、砂糖、塩 おやついりこ	ご飯 いりどり 鶏肉、人参、筍水煮、干し椎茸、ごぼう、じゃが芋、れんこん、油、酒、砂糖、醤油 小松菜のツナ和え 小松菜、もやし、人参、シーチキン、醤油 大根の味噌汁 大根、玉葱、厚揚げ、しめじ、葱、いりこ、味噌 ホットドッグ 牛乳 ロールパン、ウィンナー、きゃべつ、ケチャップ	ピラフ 米、ウィンナー、玉葱、人参、パセリ、マーガリン、塩、コンソメ コンソメスープ 玉葱、きゃべつ、しめじ、コーン、塩、コンソメ みかん パン 牛乳

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
ミートスパゲティ スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、トマト缶、グリーンピース、油、酒、ケチャップ、コンソメ、塩、粉チーズ コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、人参、パイン、レーズン、油、酢、塩、こしょう ポテトスープ じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、コーン、パセリ、塩、コンソメ バナナ わかめおにぎり チーズ わかめふりかけ、米、押し麦	ご飯 魚の立田揚げ サバ、にんにく、生姜、酒、みりん、醤油、塩、片栗粉、油、ブロッコリー 和風サラダ 大根、きゅうり、人参、竹輪、わかめ、ごま、マヨネーズ、醤油 白菜の味噌汁 白菜、玉葱、油揚げ、えのき、さつま芋、いりこ、味噌 フルーツポンチ 牛乳 寒天、砂糖、りんご、黄桃、パイン、白桃 おやついりこ うさぎ組・きりん組(うどん作り)	ご飯 大豆ハンバーグ まめプラス、合挽きミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、スキムミルク、塩、ケチャップ、ソース、きゃべつ ポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり、チーズ、ハム、塩、こしょう、マヨネーズ かぶの味噌汁 かぶ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 みかん きな粉ラスク 牛乳 きな粉、食パン、砂糖、マーガリン、スキムミルク	ご飯 豚大根 豚肉、大根、人参、しめじ、厚揚げ、いんげん、油、酒、砂糖、醤油、味噌 納豆和え 納豆、ほうれん草、もやし、人参、海苔、醤油 かき玉汁 卵、玉葱、えのき、人参、じゃが芋、葱、いりこ、塩、醤油 オレンジ 野菜チップス 牛乳 さつま芋、ごぼう、れんこん、片栗粉、塩、醤油、みりん、油	ご飯 魚の塩焼き サケ、塩、きゃべつ ひじき煮 ひじき、人参、しらたき、油揚げ、油、砂糖、醤油 具だくさん味噌汁 さつま芋、大根、人参、玉葱、しめじ、豆腐、白菜、いりこ、味噌 焼きまんじゅう 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、牛乳、白あん	ひじきご飯 ひじき、米、鶏肉、人参、さつま揚げ、ごぼう、薄口醤油 しめじの味噌汁 しめじ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 バナナ 菓子 牛乳

22日(月) 誕生会	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土) 家族クッキング
ご飯 マーボー豆腐 豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、干し椎茸、筍水煮、葱、油、酒、砂糖、醤油、味噌、生姜、鶏がらスープ、にんにく、ごま油 中華和え きゅうり、塩昆布、ごま、ごま油、醤油 中華スープ 春雨、玉葱、あさり水煮、人参、チンゲン菜、わかめ、鶏がらスープ、塩 ココア入りロールケーキ 牛乳 純ココア、小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム	親子うどん 鶏肉、卵、うどん、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、塩、醤油 ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、きゃべつ、かつお節、醤油 ミルクおから 豚ミンチ、おから、玉葱、人参、チーズ、スキムミルク、葱、砂糖、塩、油、酒、醤油 りんご サケおにぎり 牛乳 サケフレーク、米、押し麦	ご飯 魚の味噌煮 サワラ、味噌、酒、砂糖、醤油、生姜、きゃべつ もやし和え もやし、人参、白菜、ごま、醤油 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油 ヨーグルト和え ヨーグルト、砂糖、白桃、黄桃、バナナ	カレーライス 米、押し麦、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、カレールー、醤油、油、酒 菜果サラダ きゃべつ、きゅうり、人参、パイン、酢、砂糖、塩 みかん マカロニ安部川 牛乳 マカロニ、きな粉、砂糖、塩	ご飯 里芋と鶏肉のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、酒、塩、里芋、片栗粉、油、酢、砂糖、醤油 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、人参、ごま、醤油 油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、人参、しめじ、小松菜、いりこ、味噌 菓子 牛乳	中華丼 米、豚肉、玉葱、人参、白菜、干し椎茸、油、酒、塩、醤油、鶏がらスープ、ごま油 春雨スープ 春雨、玉葱、人参、しめじ、鶏がらスープ、塩 バナナ パン 牛乳

29日(月)	30日(火)	31日(水)	みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入りこんできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。(いただきます ごちそうさま参照)		
塩バターコーンラーメン 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、コーン、バター、いりこ、塩、鶏がらスープ、醤油、葱、にんにく、油、酒 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油 いかと里芋の煮物 イカ、里芋、人参、大根、こんにゃく、れんこん、ごぼう、油、酒、みりん、砂糖、醤油 りんご おやき 米、桜エビ、しらす干し、チーズ、酒、醤油	ご飯 おでん 鶏がら、鶏肉、大根、人参、里芋、こんにゃく、がんも、醤油 白菜のごま和え 白菜、人参、小松菜、ごま、醤油 バナナ アップルパイ 牛乳 りんご、パイ生地、砂糖	ご飯 魚の梅煮 サバ、梅干し、生姜、砂糖、醤油、ほうれん草 きゃべつのおかか和え きゃべつ、人参、もやし、かつお節、醤油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 メロンパン 牛乳 ロールパン、ミックス粉、卵、バター、グラニュー糖、レモン汁	 <h2>発酵食品で冬を乗り切ろう</h2> 		

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
★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