



1月献立表



平成31年1月発行
長沢保育園

明けまして
おめでとうございます。
今年も
よろしくお願い致します。



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。園では、7日に七草汁を給食に入れています。幼児組で、七草を見てもらおうと思います。

いただきます ごちそうさま参照



みかん

一般的にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、手で皮をむけ、子どもでも食べやすいのが特徴です。免疫力アップの効果があるといわれるビタミンCや、抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養が含まれています。薄皮やすじは食物繊維であるペクチンなどの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。

いただきます ごちそうさま参照



	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
	ご飯 魚のコーンマヨ焼き サケ、塩、コーン、マヨネーズ、パセリ、チーズ、スキムミルク、きゃべつ 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、いりこ、塩、醤油	ご飯 豆腐のあんかけ 豆腐、牛肉、ほうれん草、油、酒、砂糖、醤油、片栗粉 切り干し大根サラダ 切り干し大根、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 白菜の味噌汁 白菜、玉葱、しめじ、人参、いりこ、味噌	親子うどん うどん、鶏肉、卵、玉葱、人参、葱、いりこ、塩、醤油、油、酒、みりん ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、もやし、海苔、醤油 じゃが芋の煮物 じゃが芋、人参、まめブラス、砂糖、醤油	サバの炊き込みご飯 サバ缶、米、ごぼう、人参、しめじ、ひじき、薄口醤油 もやしのごま酢和え もやし、きゅうり、人参、あさり水煮、ごま、酢、砂糖、醤油 貝だくさん味噌汁 玉葱、人参、じゃが芋、大根、えのき、油揚げ、葱、いりこ、味噌 りんご	ご飯 豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、油、酒、砂糖、醤油 きゃべつのおかかかえ きゃべつ、人参、きゅうり、梅干し、かつお節、醤油 心の味噌汁 おつゆ、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌 みかん ぜんざい 白玉粉、小豆、砂糖、塩 牛乳	ピラフ 米、ウィンナー、玉葱、人参、パセリ、油、酒、塩、コンソメ、マーガリン コーンスープ コーン、玉葱、えのき、パセリ、塩、コンソメ バナナ菓子 牛乳
おやつ	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	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	わかめおにぎり 牛乳 わかめ、ふりかけ、米、玄米	おからパウンドケーキ 牛乳 おから、小麦粉、バター、砂糖、卵、レーズン、牛乳、ベーキングパウダー	ぜんざい 牛乳 白玉粉、小豆、砂糖、塩	菓子 牛乳 バナナ菓子
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土) 家族クッキング
	成人の日 	ミートスパゲティ スパゲティ、合い挽きミンチ、玉葱、人参、トマト缶、グリーンピース、油、酒、塩、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、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、水菜、塩、コンソメ バナナ	魚の立田揚げ サバ、にんにく、生姜、酒、みりん、塩、醤油、片栗粉、ブロッコリー パンサンスー 春雨、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 スイートポテト 牛乳 さつま芋、生クリーム、バター、砂糖、スキムミルク	マーボー豆腐 豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、干し椎茸、筍水煮、葱、油、酒、にんにく、生姜、砂糖、醤油、味噌、鶏がらスープ、ごま油 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油 中華スープ あさり水煮、玉葱、しめじ、じゃが芋、チンゲン菜、塩、鶏がらスープ ホットサンド 牛乳 食パン、チーズ、きゅうり、ハム、マヨネーズ	カレーライス 米、押し麦、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、カレールー、醤油、油、にんにく、酒 菜果サラダ 白菜、きゃべつ、きゅうり、りんご、酢、砂糖、塩 オレンジ菓子 牛乳	そばろ寿司 米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、昆布、酢、砂糖、塩、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 バナナパン 牛乳
おやつ		サケおにぎり チーズ 米、サケフレーク、押し麦				
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金) 誕生会	26日(土)
	魚の生姜煮 カレイ、生姜、酒、砂糖、醤油、ほうれん草 小松菜の煮びたし 小松菜、白菜、人参、かつお節、みりん、醤油 すいとん 小麦粉、スキムミルク、さつま芋、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 ヨーグルトムース ヨーグルト、グラニュー糖、牛乳、レモン汁、ゼラチン、オレンジジュース、コーンスターチ うどん作り(くま組)	ロールパン ポパイグラタン ほうれん草、ベーコン、玉葱、コーン、マカロニ、小麦粉、牛乳、塩、油、酒、コンソメ、パン粉、チーズ 白菜のサラダ 白菜、きゅうり、人参、レーズン、酢、砂糖、塩 コンソメスープ 玉葱、人参、えのき、きゃべつ、塩、コンソメ みかん ぶかし芋 牛乳	塩バターコーンラーメン 中華麺、バター、コーン、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、葱、油、酒、いりこ、塩、醤油、鶏がらスープ 焼きししゃも ししゃも もやしのおかかかえ もやし、小松菜、人参、かつお節、醤油 りんご 菜飯おにぎり 牛乳 菜飯、ふりかけ、米、玄米	豆腐のお焼き 豆腐、シーチキン、卵、スキムミルク、パン粉、ケチャップ、ブロッコリー ひじき煮 ひじき、人参、しらたき、油、砂糖、醤油 大根の味噌汁 大根、玉葱、あさり水煮、人参、ごぼう、しめじ、葱、いりこ、味噌 あんまん 牛乳 小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、油、あんこ	麦入りご飯 豚大根 豚肉、大根、人参、厚揚げ、しめじ、こんにゃく、油、酒、砂糖、醤油、味噌 納豆和え 納豆、ほうれん草、人参、もやし、海苔、醤油 心のすまし汁 おつゆ、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 ココア入りロールケーキ 純ココア、小麦粉、卵、生クリーム、グラニュー糖 牛乳	炊き込みご飯 米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 オレンジ 牛乳
おやつ						
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	お知らせ ☆3月に卒園するそう組さんに給食・おやつのリクエストメニューを聞いてみました。 できるだけ献立に入れていこうと思います。 【給食】 ドライカレー・チキンライス・ラーメン 豆腐のあんかけ・豆腐グラタン・ハンバーグ 魚のアンダーソース・焼きそば・わかめうどん ミルクおから・なめこの汁 【おやつ】 りんごパイ・あんドーナツ・わかめおにぎり クッキー・南瓜パイ・ケーキ・さつま芋プリン ぶどうシャーベット・芋ようかん・パフェ スノーボール・ドーナツ・いなり寿司・ピザ	
おやつ	魚のごま味噌焼き サケ、ごま、味噌、砂糖、酒、みりん、ブロッコリー 炒めなます れんこん、人参、あさり水煮、油、酢、砂糖、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、さつま芋、葱、いりこ、味噌 カレーパン 牛乳 ロールパン、カレールー、玉葱、合い挽きミンチ、にんにく、小麦粉、パン粉、油	焼きそば 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、ピーマン、油、酒、ソース、ケチャップ きゅうりの塩昆布和え きゅうり、もやし、人参、塩昆布、醤油 ニラスープ ニラ、玉葱、カニカマ、人参、塩、鶏がらスープ バナナ おこわ 牛乳 もち米、鶏肉、ごぼう、筍水煮、人参、油揚げ、かつお節、醤油、みりん	里芋と鶏肉のから揚げ 里芋、鶏肉、にんにく、生姜、酒、塩、片栗粉、油、葱、酢、砂糖、醤油 ブロッコリーのごま和え 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、小松菜、しめじ、いりこ、味噌 みかん ソーセージパイ 牛乳 ソーセージ、パイ生地	炒り豆腐 豆腐、鶏ミンチ、卵、玉葱、人参、竹輪、干し椎茸、葱、油、酒、砂糖、醤油 ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、スキムミルク、塩、こしょう、マヨネーズ ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、玉葱、人参、えのき、いりこ、味噌 フルーツゼリー 牛乳 寒天、砂糖、パイン、フルーツミックス		

★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

●印の献立は、新メニューです。

お知らせ

1月4日・5日は、特別保育の為給食はありません。

