

2017年(平成29年)

1月 献立表

<栄養士>木下つぐみ・荻野杏子

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
5日 19日 (木)	ごはん すき焼き風煮 なます みそ汁	牛肉・麩 油揚 みそ	胚芽米・麦 じゃがいも・油・砂糖 ごま・砂糖	白菜・人参・玉葱・青葱 大根・人参 玉葱・えのき・青葱	✓ジュース ビスケット ■牛 乳 じゃこトースト
6日 (金)	ごはん(味付けのり) 肉団子汁 みそマヨネーズ和え	味付けのり 鶏シンチ・卵 みそ・ひじき	胚芽米・麦 片栗粉 マヨネーズ	土生姜・青葱・人参 生椎茸・白菜・ほうれん草 キャベツ・小松菜	✓牛 乳 ウエハース ■カルピス 野菜パン
7日 21日 (土)	焼 飯 豆腐とえのきのスープ	鶏シンチ・竹輪 豆腐	胚芽米・麦・油	人参・玉葱・生椎茸 青葱 えのき・ほうれん草	✓ジュース せんべい
23日 (月)	カレーライス 納豆サラダ	牛肉・牛乳 納豆・ひじき・しらす干	胚芽米・じゃがいも・油 カレールウ・バター	玉葱・人参 キャベツ・人参・青葱	✓牛 乳 ビスケット ■お 茶 お好み焼き
10日 24日 (火)	ごはん 鮭の錦あんかけ ごま和え	鮭	胚芽米・麦 さつまいも・片栗粉 油 ごま	人参・生椎茸・れんこん ほうれん草 もやし・人参・小松菜	✓ジュース せんべい ■牛 乳 りんご
11日 25日 (水)	肉みそラーメン 揚げ芋 果 物	豚肉・みそ	中華そば・ごま油 長いも・油	キャベツ・人参・もやし にら・ニンニク・土生姜 みかん	✓牛 乳 クラッカー ■ジュース 黒棒・チーズ
12日 26日 (木)	パ ン 照り焼きチキン 野菜サラダ ふわふわスープ	鶏肉 卵・ベーコン・粉チーズ	ロールパン 砂糖 油 じゃがいも・パン粉	土生姜 キャベツ・人参・ブロッコリー 玉葱・ほうれん草	✓牛 乳 満月ボン ■ココアミルク 麩のラスク
13日 27日 (金)	ごはん(ふりかけ) 高野豆腐の卵とじ ごま酢和え みそ汁	ひじき 高野豆腐・卵 わかめ・しらす干 油揚・みそ	胚芽米・麦 砂糖・油 ごま	人参・干椎茸・ほうれん草 大根・人参 えのき・青葱	✓牛 乳 ラムネ ■カルピス せんべい
14日 28日 (土)	しそわかめごはん 芋 煮	しそ・わかめ 牛肉・豆腐	胚芽米・麦 里芋・砂糖	白葱・しめじ・人参	✓ジュース せんべい

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
16日 (月)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛 乳 野菜のクッキーパン
17日 31日 (火)	パ ン シーチキンコロッケ 茹野菜 かぶとしめじのスープ	ツナ缶・卵 牛乳 へーコン	食パン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ ¹ 油	玉葱・人参・コーン缶・ハセリ ブロッコリー・人参 かぶ・しめじ	✓ジュース ビスコ ■牛 乳 バナナ
18日 (水)	スパゲティ ミートソース りんごサラダ チーズ	へーコン・合シチ チーズ ¹	スパゲティ・マーガリン 小麦粉・砂糖 油	玉葱・人参・干椎茸 ピーマン キャベツ・人参・りんご	✓牛 乳 せんべい ■ジュース コーンクッキー・ゼリー
30日 (月)	ぶりごはん 白菜の酢の物 さつまい汁	ぶり・もみのり しらす干 豚肉・みそ	胚芽米・麦 さつまいも	大根・人参・土生姜 白菜・人参 人参・玉葱・もやし・青葱	✓牛 乳 ビスケット ■紅茶ミルク ストロベリーケーキ
*誕生会					
20日 (金)	ビビンバ まぐろの香味揚げ 揚げ芋 ミニトマト にら玉スープ	鶏シチ・みそ まぐろ 青のり 卵	胚芽米・麦・油・砂糖 ごま油 片栗粉・油 じゃがいも・油 じゃがいも・片栗粉	ニンニク・もやし・人参 ほうれん草 玉葱・ニンニク ミニマト にら	✓ジュース せんべい ■牛 乳 ピザ餃子

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** 肉みそラーメン *** 1月11・25日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

中華そば 100g
 豚 肉 20
 キャベツ 30
 人 参 15
 もやし 20
 に ら 5
 にんにく 0.5
 土生姜 1
 コソメ 0.7
 中華だしの素 0.7
 砂 糖 0.5
 み そ 10
 しょうゆ 1.5
 ごま油 1
 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①豚肉は一口大、キャベツ、人参短冊切り、にら、もやしは2cm位に切る。土生姜、にんにくはみじん切りする。
- ②鍋にごま油を熱し、弱火でじっくりにんにくを炒めて香りが出てきたら、土生姜を加え、豚肉、人参、キャベツの順に炒める。ひたひたの水とコンソメを入れる。
- ③材料が煮えたらもやし、にらを入れ、中華だしの素、砂糖、みそ、しょうゆで味付けする。
- ④器に茹でた中華そばを盛り、③をかける。

