

2018年(平成30年)

## 1月 献立表

&lt;栄養士&gt;木下 つくみ・林 歩美

	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 (金)	ごはん(味付のり) すき焼き風煮 なます	味付のり 牛肉・麩 油揚	胚芽米・麦 じゃがいも・砂糖・油 ごま・砂糖	白菜・人参・玉葱・青葱 大根・人参	✓牛 乳 ゼリー ■カルピス あられ
6日 20日 (土)	そばろごはん みそ汁 果 物	鶏シチ 油揚・みそ	胚芽米・麦・砂糖 じゃがいも	土生姜 人参・青葱 みかん	✓ジュース せんべい
22日 (月)	ポークカレー 野菜サラダ ミニトマト	豚肉・牛乳 ひじき	胚芽米・じゃがいも・油 カレールウ・バター 油	人参・玉葱 ブロッコリー・人参 ミニトマト	✓牛 乳 クラッカー ■ココアミルク さつまいも蒸しパン
9日 23日 (火)	パ ン ツナコロッケ 白菜サラダ コンソメスープ	ツナ缶・卵 ベーコン	食パン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	玉葱・人参・パセリ・コーン缶 白菜・みかん缶・レーズン キャベツ・人参・ほうれん草	✓ジュース 野菜バー ■牛 乳 バナナ
10日 24日 (水)	みそ煮込みうどん 土佐和え 金時煮豆	鶏肉・厚揚・みそ かつお節 金時豆	うどん 砂糖	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱 もやし・人参・ほうれん草	✓牛 乳 黒 棒 ■ジュース せんべい
11日 25日 (木)	ごはん(ふりかけ) 牛肉とごぼうの煮付け 春雨の酢の物	牛肉・木綿豆腐 かにかま	胚芽米・麦 砂糖・油 春雨・ごま	しそ ごぼう・人参・土生姜 胡瓜	✓牛 乳 ラムネ ■お 茶 いか焼き
12日 26日 (金)	ごはん(ふりかけ) 鮭の南部焼き 納豆和え みそ汁	ひじき 鮭 納豆 豆腐・油揚・みそ	胚芽米・麦 ごま	もやし・人参・ほうれん草 小松菜	✓牛 乳 バウムクーヘン ■カルピス 野菜かりんとう
13日 27日 (土)	まぜごはん くず汁 魚肉ソーセージ	わかめ 鶏肉・豆腐 魚肉ソーセージ	胚芽米・麦 片栗粉	人参・生椎茸・白菜・青葱	✓ジュース せんべい
15日 (月)	弁 当 日				✓牛 乳 クラッカー ■ココアミルク 野菜のクッキーパン

	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 30日 (火)	ごはん	鶏ミンチ・卵	胚芽米・麦	玉葱・人参・筍・生椎茸 ピーマン	✓ジュース
	鶏団子の甘酢あんかけ		片栗粉・砂糖・油		せんべい
	ナムル		じゃがいも		■牛乳
17日 31日 (水)	ナポリタン	ウインナー・ベーコン	スパゲティ・マーガリン	玉葱・人参・ピーマン	✓牛乳
	茹野菜	牛乳	マヨネーズ	人参・キャベツ・ブロッコリー	クッキー
	チーズ	チーズ			■ジュース
18日 (木)	パン	卵・豚肉	ロールパン	玉葱・人参・パセリ りんご・キャベツ・人参	✓ジュース
	カットオムレツ		バター・油		クラッカー
	りんごサラダ		油		■牛乳
29日 (月)	チンゲン菜のミルクスープ	ベーコン・牛乳・生クリーム	小麦粉・バター	チンゲン菜・玉葱・人参・生椎茸・コン豆	おからドーナツ
	ぶりごはん	ぶり・のり	胚芽米・麦	大根・人参・土生姜	✓牛乳
	切干大根と 高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖・油	切干大根・干椎茸 人参	パイ
*誕生会	さつまいものみそ汁	みそ	さつまいも	人参・玉葱・白菜・青葱	■ココアミルク ストロベリーケーキ
	ひじきごはん	豚肉・ひじき	胚芽米・麦・こんにゃく・砂糖・油	人参・いんげん豆	✓ジュース
	つくね	鶏ミンチ・卵・みそ	ごま・パン粉・油	玉葱・えのき・土生姜	せんべい
19日 (金)	揚げ芋	かつお節	長いも・油	もやし・人参・胡瓜	■牛乳
	ボン酢和え		麩・片栗粉		フルーツホットケーキ
	むらくも汁		卵		人参・ほうれん草

※1日平均 エネルギー:515kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.3g  
 ※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。

\*\*\* 牛肉とごぼうの煮付け \*\*\* 1月11・25日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

【作り方】

ごぼう 35g  
 牛肉 20  
 人参 15  
 木綿豆腐 20  
 土生姜 1  
 油 2  
 砂糖 3  
 みりん 1  
 しょうゆ 5

- ①牛肉は一口大に切り、人参は短冊切り、土生姜は千切り、豆腐はサイコロに切る。ごぼうは斜め薄切りにし、湯でて軟らかくしておく。
- ②鍋に油を熱し、土生姜、牛肉を炒め、半量の砂糖としょうゆで下味をつけ、人参、ごぼうを入れて炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③材料がやわらかくなったら、残りの砂糖としょうゆで味をつけ、豆腐を加えて弱火で煮含める。

