

2019年(平成31年)

1月 献立表

<栄養士>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 19日 (土) | ちりめんごはん 山芋焼き みそ汁 | しらす干 木綿豆腐 わかめ・油揚・みそ | 胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油 | 青葱 大根・人参・青葱 | 鈹ジュース せんべい |
| 7日 21日 (月) | キャベツの焼飯 春雨スープ チーズ | 竹輪 ベーコン チーズ | 胚芽米・麦・油 春雨 | キャベツ・青葱 生椎茸・人参・チンゲン菜 | 鈹牛 乳 ビスケット 淹ココアミルク じゃこトースト |
| 8日 22日 (火) | パン 魚の若草揚げ スパゲティサラダ かぶとしめじのスープ | メルルサ・青のり・卵 ツナ缶 ベーコン | 食パン 小麦粉・パン粉・油 スパゲティ・マヨネーズ | 人参・胡瓜 かぶ・しめじ | 鈹ジュース せんべい 淹牛 乳 バナナ |
| 9日 23日 (水) | クリームうどん 海藻サラダ 果 物 | 牛肉・ベーコン・牛乳 いか・わかめ | うどん・小麦粉・マーガリン マヨネーズ・ごま | 人参・玉葱・生椎茸 ほうれん草 胡瓜 りんご | 鈹牛 乳 クラッカー 淹ジュース せんべい |
| 10日 24日 (木) | ごはん みそ焼肉 もやしのごま和え かきたま汁 | 豚肉・みそ 卵 | 胚芽米・麦 ごま油 ごま | 人参 もやし・人参・ほうれん草 玉葱・生椎茸・小松菜 | 鈹ジュース せんべい 淹牛 乳 カステラ |
| 11日 25日 (金) | ごはん(ふりかけ) 肉団子汁 千切煮付 | ひじき 鶏ミンチ・卵 切干大根・厚揚 | 胚芽米・麦 片栗粉 砂糖・油 | 青葱・土生姜・人参 生椎茸・白菜・ほうれん草 人参・干椎茸 | 鈹牛 乳 ラムネ 淹カルピス ビスケット |
| 12日 26日 (土) | ごはん 胡瓜の塩もみ 豚 汁 | 豚肉・木綿豆腐・みそ | 胚芽米・麦 ごま じゃがいも | 胡瓜 もやし・人参・青葱 | 鈹ジュース せんべい |
| 28日 (月) | 里芋ごはん 高野豆腐と桜えびの含め煮 すまし汁 | 油揚 高野豆腐・桜えび 木綿豆腐 | 胚芽米・麦・里芋 こんにゃく 砂糖 | 人参・干椎茸 ほうれん草 えのき・玉葱・青葱 | 鈹ジュース せんべい 淹ココアミルク ツナマヨパン |
| 15日 (火) | 弁 当 日 | | | | 鈹ジュース せんべい 淹牛 乳 小倉ケーキ |

| | 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 | |
| 29日 (火) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | 鯉ジュース せんべい 滝牛乳 りんご |
| | 鶏肉の竜田揚げ | 鶏肉 | 片栗粉・砂糖・油 | 土生姜 | |
| | 白菜の甘酢和え | しらす干 | 砂糖 | 白菜・人参 | |
| | もやしのみそ汁 | 油揚・みそ | じゃがいも | もやし・青葱 | |
| 16日 30日 (水) | ちゃんぽん | 豚肉・いか | 中華めん・油 | 玉葱・人参・キャベツ・筍 | 鯉牛乳 パイ 滝ジュース 黒棒・チーズ |
| | 大根中華サラダ | わかめ | ごま・ごま油 | 生椎茸・ほうれん草 | |
| | 大学芋 | | さつまいも・ごま・砂糖・油 | 大根・胡瓜 | |
| 17日 31日 (木) | パン | | ロールパン | | 鯉牛乳 ビスケット 滝お茶 おにぎり |
| | ビーフシチュー | 牛肉 | じゃがいも・ビーフシチューウ | 玉葱・人参・ブロッコリー | |
| | ヨーグルトサラダ | ヨーグルト | 油 マヨネーズ | 胡瓜・キャベツ・みかん缶・レースン | |
| 18日 (金) 誕生会 | チキンライス | 鶏肉 | 胚芽米・マーガリン | 玉葱・人参・生椎茸・ピーマン | 鯉ジュース せんべい |
| | 鮭フライ | 鮭・卵 | 小麦粉・パン粉・油 | | |
| | ベーコンポテト | ベーコン | じゃがいも | パセリ | 滝牛乳 ちくわパン |
| | コーンとわかめのサラダ | わかめ・牛乳 | マヨネーズ | コーン缶・キャベツ | |
| | 白菜スープ | ウインナー | | 白菜・しめじ・ほうれん草 | |

1日平均 エネルギー:503kcal たんぱく質:19.3g 脂質:17.4g

※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。

*** 里芋ごはん *** 1月28日(月)の献立から

《材料》 子ども1人分 【作り方】

| | | |
|-------|-----|--|
| 胚芽米 | 36g | ①里芋は皮をむき、一口大に切る。干椎茸は水で戻す。 ②こんにやく、油揚、人参、干椎茸を短めのせん切りにする。 かつおだしをとって冷ましておく。 ③お釜に米と麦を洗って入れ、かつおだし、しょうゆ、塩で味を整え、①の具材を入れて、普通の水加減で炊く。 |
| 押麦 | 4 | |
| 里芋 | 40 | |
| こんにやく | 10 | |
| 油揚 | 7 | |
| 人参 | 10 | |
| 干椎茸 | 2 | |
| しょうゆ | 5 | |
| だしかつお | 1 | |
| 塩 | 少々 | |

*** 高野豆腐と桜えびの含め煮 *** 1月28日(月)の献立から

《材料》 子ども1人分! 【作り方】

| | | |
|-------|----|---|
| 高野豆腐 | 6g | ①高野豆腐は色紙切り、ほうれん草は塩茹でして、小口切りにする。 ②だしかつおでだしをとり、干えびを入れて、一煮立てしてから酒、砂糖、しょうゆで味をつける。高野豆腐を入れて煮含め、塩で味を整える。 ③器に②を盛り、上からほうれん草を散らす。 |
| 干えび | 2 | |
| ほうれん草 | 10 | |
| 酒 | 2 | |
| だしかつお | 1 | |
| 砂糖 | 2 | |
| しょうゆ | 1 | |

