

	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	
6日 20日 (月)	中華丼	豚肉・いか・えび	胚芽米・麦・片栗粉・油	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ピーマン	✓牛 乳 パ イ
	中華サラダ	わかめ	ごま・ごま油	大根・胡瓜	■ココアミルク ピザトースト
7日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	鮭から揚げ錦あんかけ チンゲン菜ののり和え 白菜のみそ汁	鮭 焼きのり 油揚・みそ	さつまいも・片栗粉・油	人参・生椎茸・ほうれん草 チンゲン菜・人参・もやし 白菜・玉葱・青葱	■牛 乳 バナナ
21日 (火) 誕 生 会	じゃごごはん	しらす干・油揚	胚芽米・こんにやく	人参・みつば	✓ジュース せんべい
	和風クロquette 酢みそ和え ミニトマト かきたま汁	木綿豆腐・ツナ缶・チーズ・卵 わかめ・みそ 卵	小麦粉・パン粉・油 片栗粉	玉葱・コーン缶 キャベツ・小松菜 ミニトマト 玉葱・生椎茸・ほうれん草	■牛 乳 バナナケーキ
8日 22日 (水)	パン		食パン		✓牛 乳 クラッカー
	クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ	ウインナー・ベーコン 牛乳・バター	じゃがいも・小麦粉 油	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー キャベツ・りんご・レーズン	■ジュース ドーナツ棒
9日 23日 (木)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓ジュース ビスコ
	高野豆腐の卵とじ ごま和え	高野豆腐・卵	砂糖・油 ごま	人参・干椎茸・ほうれん草 白菜・キャベツ・人参	■牛 乳 オニオンブレッド
10日 24日 (金)	みそ煮込みうどん	鶏肉・厚揚・みそ	うどん	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱	✓牛 乳 ボーロ
	大根煮付け 果 物		砂糖	大根 みかん	■カルピス せんべい・ゼリー
11日 25日 (土)	焼 飯 中華スープ	竹輪・ベーコン	胚芽米・麦・油 春雨・片栗粉	人参・玉葱・生椎茸・青葱 キャベツ・ほうれん草	✓ジュース せんべい
27日 (月)	ぶりごはん	ぶり・もみのり	胚芽米・麦	土生姜・大根・人参	✓牛 乳 ラムネ
	五目煮豆 小松菜のみそ汁	大豆・昆布 油揚・みそ	こんにやく・砂糖	人参・ごぼう 小松菜・玉葱	■牛 乳 おやつ餃子
14日 28日 (火)	パン		ロールパン		✓ジュース ゼリー
	チキンカツ 茹野菜 かぶとしめじのスープ	鶏肉・卵 牛乳 ベーコン	小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	キャベツ・人参・ブロッコリー かぶ・しめじ	■牛 乳 りんご

	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	
15日 (水)	弁 当 日				✓牛 乳 ビスケット ■牛 乳 リッツサンド
29日 (水)	ごはん(味付のり) すき焼き風煮 なます	味付のり 牛肉・焼き豆腐 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 ビスケット ■ジュース どら焼き・ラムネ
16日 30日 (木)	ごはん 松風焼き みそマヨネーズ和え 麩のすまし汁	鶏ミンチ・木綿豆腐・卵・みそ 竹輪・ひじき・みそ	胚芽米・麦 パン粉・ごま・油 マヨネーズ 麩	人参・玉葱・土生姜・青葱 キャベツ・ほうれん草 玉葱・生椎茸・みつば	✓ジュース かりんとう ■牛 乳 サーターアンダギー
17日 31日 (金)	野菜ラーメン 揚げ芋 魚肉ソーセージ	焼豚 魚肉ソーセージ	中華そば・ごま油 じゃがいも・油	キャベツ・もやし・にら 人参・白菜	✓牛 乳 せんべい ■カルピス ビスケット
18日 (土)	鮭ちりめんごはん みそ汁 果 物	鮭・しらす干 みそ	胚芽米・麦 さつまいも	人参・玉葱・青葱 りんご	✓ジュース せんべい

※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。

※1日平均 エネルギー:528kcal たんぱく質:20.0g 脂質:17.3g

*** オニオンブレッド*** 1月9日、23日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

ホットケーキミックス 15g
玉 葱 8
ベーコン 2
チーズ 5

【作り方】

- ①玉葱はみじん切り、ベーコンはせん切り、チーズは軽く刻んでおく。
- ②ホットケーキミックスに水を加え玉葱、ベーコンを混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに②を流し込み、チーズをのせて170℃で15分焼く。

*** すき焼き風煮 *** 1月29日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

牛 肉 20g
白 菜 40
人 参 20
玉 葱 30
じゃがいも 50
焼き豆腐 30
青 葱 10
油 2
しょうゆ 7
砂 糖 3
だしかつお 1

【作り方】

- ①牛肉は一口大に切り、白菜は短冊切り、人参はいちょう切り、玉葱はせん切り、じゃがいもと焼き豆腐は角切り、青葱はななめ2cmに切る。
だしかつおでだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、牛肉を炒め、半分ほどの砂糖としょうゆで味をつける。玉葱、人参、じゃがいもを加えて炒め、ひたひたのかつおだしを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら白菜、木綿豆腐、青葱を加え残りの砂糖としょうゆで味付けする。

