

	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)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ポリコーン
	すき焼き風煮 キャベツとしらすのごま和え	牛肉 しらす干	麩・じゃがいも・砂糖・油 ごま	白菜・人参・玉葱・白葱 キャベツ・人参・胡瓜	■牛 乳 小倉ケーキ
7日 21日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ねじりん棒
	豚肉のカレーソテー	豚肉	砂糖・油	人参・玉葱	■牛 乳 バナナ
	ヨーグルトサラダ 大根スープ	ヨーグルト ハム	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン 大根・人参・パセリ	
8日 22日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ココアスティック
	マーボー豆腐 ごま風味漬け	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・ごま油	人参・白葱・青葱・土生姜 ニンニク 人参・ピーマン	■ジュース (3～5歳児) ぼりぼり小魚・ゼリー (0～2歳児) せんべい・ゼリー
9日 23日 (木)	わかめごはん	わかめ・卵・しらす干	胚芽米・砂糖	いんげん	✓ジュース ポテトスナック
	切干煮付 野菜のくず汁	油揚 鶏肉	砂糖・油 片栗粉	切干大根・人参・干椎茸 白菜・大根・人参・ほうれん草	■牛 乳 チーズ蒸しカステラ
10日 24日 (金)	みそ煮込みうどん	鶏肉・厚揚げ・みそ	うどん	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱	✓牛 乳 ラムネ
	長芋の素揚げ	青のり	長芋・油		■カルピス ビスケット
11日 25日 (土)	二色丼	鶏ミンチ	胚芽米・麦	ほうれん草	✓ジュース せんべい
	すまし汁	竹輪・油揚		人参・玉葱・えのき・青葱	
27日 (月)	ぶりごはん	ぶり・もみり	胚芽米・麦	大根・人参・土生姜	✓ジュース ゼリー
	高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖	人参・干椎茸・チンゲン菜	■牛 乳 カレー蒸しパン
	もずくのみそ汁	もずく・みそ		玉葱・えのき・青葱	

※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:522kcal たんぱく質:20.8g 脂質:15.4g

	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	
14日 28日 (火)	パン		食パン		✓ジュース かぼちゃサブレ  ■牛 乳 みかん
	カットオムレツ	卵・豚肉	油	玉葱・人参・ほうれん草	
	ひじきサラダ	ひじき	油	キャベツ・人参	
	オニオンスープ			玉葱・生椎茸・小松菜	
15日 (水)	弁 当 日				✓ジュース せんべい  ■牛 乳 肉まん
29日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ビスケット  ■ジュース どら焼き・ラムネ
	鶏団子の甘酢あんかけ	鶏ミンチ・卵	じゃがいも・パン粉・油	玉葱・人参・生椎茸	
			片栗粉・砂糖	ピーマン	
	中華サラダ	ツナ缶		もやし・胡瓜・人参	
16日 30日 (木)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース ポテトチップス  ■牛 乳 ジャムサンド
	おでん	鶏肉・昆布・竹輪	じゃがいも・こんにゃく	大根・人参	
	酢みそ和え	わかめ・しらす干・みそ		キャベツ	
17日 31日 (金)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	生椎茸・えのき・玉葱	✓牛 乳 米菓子  ■カルピス ビスコ
	野菜サラダ	チーズ	油	人参・白葱	
				ブロッコリー・キャベツ・人参	
18日 (土)	豚肉とキャベツの丼	豚肉	胚芽米・麦・砂糖	人参・玉葱・キャベツ・青葱	✓ジュース せんべい
	胡瓜のごまじょうゆ		ごま	胡瓜	

\*\*\* すき焼き風煮 \*\*\* 1月6日、20日(月)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  
 麩 4  
 白 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、じゃがいもは角切り、白葱はななめ2cmに切る。麩は水で戻しておく。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、麩、白葱を加え残りの砂糖としょうゆで味付けする。

