



1月 給食献立

2020年 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

| 日 | 曜日 | 朝のおやつ | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|-----------------------|---|-------------------------|-----------------------------------|--|---|
| | | | | | 赤:血や肉を作る | 緑:体の調子を整える | 黄:熱や力の元になる |
| 6 | 月 | 牛乳 星たべよ | 豚丼 ほうれん草の味噌和え すまし汁 | 牛乳 マドレーヌ | 豚肉・かまぼこ 白味噌・揚げ 牛乳 鶏卵 | 玉ねぎ・人参 グリーンピース・ほうれん草 わかめ レモン | 米・上白糖・みりん しょうゆ・酒・おつゆ麩 星たべよ・小麦粉 マーガリン |
| 7 | 火 | 牛乳 バタークッキー | けんちんうどん 小松菜のおかか和え 桃のゼリー | お茶 七草おにぎり | 鶏肉 かつお節 牛乳 | ごぼう・大根 人参・ねぎ しょうが・小松菜 七草・かぶ | うどん・里芋・しょうゆ みりん・桃ゼリー バタークッキー・米 上白糖 |
| 8 | 水 | 牛乳 オレンジ | サラダ寿司 がんもの煮物 赤だし | 牛乳 フライドポテト | ちりめんじゃこ ツナ・がんも 赤だし 味噌・牛乳 | 人参・きゅうり・コーン のり・インゲン えのき・ねぎ オレンジ・青のり | 米・酢・上白糖 マヨネーズ・ごま おつゆ麩・しょうゆ なたね油・カットポテト |
| 9 | 木 | 牛乳 マリービスケット | ご飯 鶏のマーマレード焼き 大根のごまだれサラダ コンソメスープ | お茶 バナナヨーグルト | 鶏肉 コンソメ 牛乳 ヨーグルト | 大根・人参・わかめ コーン・キャベツ 玉ねぎ・パセリ バナナ | 米・しょうゆ・マーマレード なたね油・ごまだれ マリービスケット 上白糖・コーンフレーク |
| 10 | 金 | 牛乳 味しらべ | ご飯 さわらの味噌焼き 金平ごぼう すまし汁 | 牛乳 野菜ジュース 蒸しパン | さわら・白味噌 ちくわ 絹ごし豆腐 牛乳 | ごぼう・人参 絹さや・しめじ みつば | 米・上白糖・酒 しょうゆ・ごま油 味しらべ・野菜ジュース ホットケーキミックス |
| 11 | 土 | 牛乳 アスパラガス ビスケット | 鮭チャーハン スープ 青りんごゼリー | 牛乳 きなこ餅せんべい プチシュー | 鮭フレーク チキンスープ 牛乳 | 玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン チンゲン菜 椎茸 | 米・なたね油 めんつゆ・青りんごゼリー アスパラガスビスケット プチシュークリーム・きなこ餅せんべい |
| 14 | 火 | 牛乳 ビスコ | ご飯 豚肉とさつまいもの煮物 白菜の昆布和え すまし汁 | 牛乳 ふのラスク | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・パプリカ 塩昆布 大根・みつば | 米・さつまいも なたね油・上白糖 みりん・しょうゆ ビスコ・おつゆ麩・マーガリン |
| 15 | 水 | 牛乳 バナナ | カレーうどん ごぼうサラダ りんご | お茶 たぬきおにぎり | 鶏肉 揚げ 牛乳 | 玉ねぎ・人参 ねぎ・ごぼう 絹さや・りんご バナナ | うどん・カレールー しょうゆ・片栗粉 ごまだれ・米 みりん・天かす |
| 16 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 カレイの照り焼き キャベツとさつまいもの和え物 味噌汁 | 牛乳 ツナサンド | カレイ・さつまいも揚げ 味噌 牛乳 ツナ | キャベツ・人参 わかめ・えのき 玉ねぎ ねぎ | 米・しょうゆ・上白糖 みりん・たべっ子ベイビー 食パン マヨネーズ |
| 17 | 金 | 牛乳 ハッピーターン | ご飯 チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ | りんごジュース お誕生会ケーキ | 鶏肉 コンソメ 牛乳 ホイップ 鶏卵 | ケチャップ 人参・しめじ 白菜・ねぎ みかん缶 ブロッコリー | 米・小麦粉・パン粉・なたね油 とんかつソース・マカロニ・マヨネーズ しょうゆ・ハッピーターン アップルジュース・有塩バター・上白糖 ストロベリーソース |
| 18 | 土 | 牛乳 マリービスケット | やきそば 中華スープ オレンジ | 牛乳 バタークッキー 味しらべ | 豚肉 チキンスープ 牛乳 | もやし・玉ねぎ キャベツ・人参 ピーマン・チンゲン菜 椎茸・オレンジ | 中華そば・焼きそばソース マリービスケット バタークッキー 味しらべ |
| 20 | 月 | 牛乳 星たべよ | 色どりごはん インゲンの和え物 すまし汁 | 牛乳 マシュマロサンド | 鶏ミンチ 錦糸玉子 牛乳 | 玉ねぎ・人参 しょうが・小松菜 インゲン・しめじ わかめ・みつば | 米・上白糖・みりん しょうゆ・なたね油 おつゆ麩・星たべよ マシュマロ・クラッカー |
| 21 | 火 | 牛乳 マリービスケット | ご飯 コロッケ スパゲティーサラダ スープ | 牛乳 フルーチェ ぼたぼた焼き | コンソメ 牛乳 | ケチャップ・人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン パセリ | 米・牛肉コロッケ・なたね油 とんかつソース・スパゲティ マヨネーズ・しょうゆ マリービスケット・フルーチェ ぼたぼた焼 |

| 日 | 曜日 | 朝のおやつ | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|-----------------------|--|----------------------------|------------------------------------|---|--|
| | | | 乳児 | | 赤: 血や肉を作る | 緑: 体の調子を整える | 黄: 熱や力の元になる |
| 22 | 水 | 牛乳 味しらべ | ハヤシライス グリーンサラダ りんご | 牛乳 みかんサンド | 豚肉 コンソメ 牛乳 ホイップ | 玉ねぎ・人参・ケチャップ きゅうり・ブロッコリー りんご みかん缶 | 米・なたね油 ハヤシフレーク ごまだれ・味しらべ ドッグパン |
| 23 | 木 | 牛乳 オレンジ | ご飯 豚肉の生姜煮 もやしの和え物 味噌汁 | 牛乳 きなこクッキー | 豚肉 味噌 牛乳 きな粉 | 玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが もやし・ねぎ オレンジ | 米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油・ごま じゃが芋・小麦粉 マーガリン |
| 24 | 金 | 牛乳 バタークッキー | 菜飯ごはん 干草焼き 切干大根の煮物 味噌汁 | 牛乳 揚げさつまいも | 鶏卵・ちくわ 絹ごし豆腐 揚げ 味噌・牛乳 | 菜めしの素・玉ねぎ 人参・椎茸・みつば 切干大根・グリーンピース ねぎ | 米・上白糖・なたね油 しょうゆ・バタークッキー さつまいも グラニュー糖 |
| 25 | 土 | 牛乳 アスパラガス ビスケット | ちゃんぽんめん 小松菜のツナ和え オレンジ | 牛乳 ココナッツサブレ おにぎりせんべい | 豚肉 チャンポンスライス チキンスープ・ツナ 牛乳 | キャベツ・玉ねぎ 人参・にら 小松菜 オレンジ | 中華そば・ごま油 酒・しょうゆ・上白糖 アスパラガスビスケット ココナッツサブレ・おにぎりせんべい |
| 27 | 月 | 牛乳 ぱりんこ | ご飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ かき玉汁 | 牛乳 ジャムクラッカーサンド | 鶏肉 鶏卵 牛乳 | きゅうり 人参 玉ねぎ みつば | 米・しょうゆ・上白糖・みりん・酒 なたね油・春雨・青じそドレッシング ぱりんこ・クラッカー ブルーベリージャム |
| 28 | 火 | 牛乳 ビスコ | クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ バナナ | お茶 チヂミ | 鶏肉・牛乳 コンソメ 豚ミンチ 鶏卵 | マツシユルム・人参 ほうれん草・ブロッコリー コーン・バナナ・にら 玉ねぎ・レモン果汁 | スパゲティ・ホワイトソース 有塩バター・ごまだれ ビスコ・小麦粉・ごま油 しょうゆ・酢 |
| 29 | 水 | 牛乳 バナナ | ご飯 すき焼き風煮 ゆかり和え 味噌汁 | 牛乳 マドレーヌ | 豚肉・木綿豆腐 揚げ・味噌 牛乳 鶏卵 | 白菜・玉ねぎ・えのき 人参・グリーンピース・キャベツ きゅうり・しその香・大根 ねぎ・バナナ・レモン | 米・上白糖 しょうゆ・小麦粉 みりん マーガリン |
| 30 | 木 | 牛乳 たべっ子ベイビー | ご飯 カレーのバター醤油焼き ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ | 牛乳 きな粉揚げパン | カレー コンソメ 牛乳 きな粉 | ごぼう・人参 コーン チンゲン菜 玉ねぎ | 米・しょうゆ マーガリン・なたね油 マヨネーズ・たべっ子ベイビー ドッグパン・上白糖 |
| 31 | 金 | 牛乳 ハッピーターン | 菜飯 竹輪の磯辺揚げ 切干大根と青菜の和え物 味噌汁 | 牛乳 プリン 雪の宿 | ちくわ・鶏卵 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳 | 菜めしの素・青のり 切干大根・小松菜 人参・もやし ねぎ | 米・小麦粉 なたね油・上白糖 しょうゆ・ハッピーターン プリンミックス・雪の宿 |

☆春の七草 1月7日は七草☆

- せり 水辺の山菜で香りがよく食欲が増進。
- なずな 別称はぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
- ごぎょう 別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
- はこべら 目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。
- ほとけのざ 別称はタビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- すずな かぶのこと。ビタミンが豊富。
- すずしろ 大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

1月7日に七草おにぎりを提供します☆

