



1月 給食献立

平成29年度 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
5	金	牛乳 味しらべ	豚丼 ほうれん草の味噌和え すまし汁	牛乳 フライドポテト	豚肉・色板 白味噌 揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・ほうれん草 わかめ 青のり	米・上白糖・みりん しょうゆ・酒 おつゆ麩・味しらべ クリンクルポテト・なたね油
6	土	牛乳 おさかな せんべい	チキンライス 野菜スープ 青りんごゼリー	牛乳 ぼたぼた焼き マリービスケット	コンソメ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル ケチャップ・キャベツ 人参 ねぎ	米・なたね油 青りんごゼリー・おさかなせんべい ぼたぼた焼 マリービスケット
9	火	牛乳 バタークッキー	サケ寿司 金平ごぼう 赤だし	牛乳 マドレーヌ	鮭フレーク・錦糸玉子 ちくわ・赤だし 味噌・牛乳 鶏卵	きゅうり・ごぼう 人参・絹さや えのき・ねぎ レモン	米・酢・上白糖・ごま しょうゆ・ごま油 おつゆ麩・バタークッキー 小麦粉・マーガリン
10	水	牛乳 味しらべ	ご飯 さわらの味噌焼き がんもの煮物 すまし汁	お茶 七草おにぎり	さわら 白味噌 小判型がんも 牛乳	人参・インゲン えのき・みつば 七草 かぶ	米・上白糖 酒・しょうゆ おつゆ麩 味しらべ
11	木	牛乳 オレンジ	けんちんうどん 小松菜のおかか和え 桃のゼリー	牛乳 ぜんざい 星たべよ	鶏肉 かつお節 牛乳 小豆	ごぼう・大根 人参・ねぎ しょうが・小松菜 オレンジ	うどん・里芋 しょうゆ・上白糖 みりん 星たべよ・桃のゼリー
12	金	牛乳 マリービスケット	ご飯 鶏のマーメイド焼き 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 マーメイド・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
13	土	牛乳 おさかな せんべい	じゃこチャーハン 味噌汁 りんご	牛乳 シュークリーム ぼたぼた焼き	ちりめんじゃこ チキンスープ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン かぼちゃ りんご	米・なたね油 しょうゆ・おさかなせんべい シュークリーム ぼたぼた焼
15	月	牛乳 ぱりんこ	鶏肉と高野の卵とじ丼 白菜の昆布和え すまし汁	牛乳 ふのラスク	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・白菜 パプリカ・塩昆布 大根・みつば	米・しょうゆ みりん・上白糖 ぱりんこ・おつゆ麩 マーガリン
16	火	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉とさつま芋の煮物 小松菜のじゃこ和え 味噌汁	牛乳 ごまチーズケーキ	豚肉・ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐・味噌 牛乳・鶏卵 チーズ	玉ねぎ・人参 グリーンピース 小松菜・しめじ ねぎ	米・さつま芋・なたね油 上白糖・みりん しょうゆ・ビスコ ホットケーキミックス・ごま
17	水	牛乳 サラダせん	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	うどん・カレールー・しょうゆ 片栗粉・ごまだれ サラダせん・米 みりん・天かす
18	木	牛乳 たべっ子ペイビー	ご飯 カレーの照り焼き キャベツとさつま揚げの和え物 味噌汁	牛乳 ツナサンド	カレー・さつま揚げ 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 ごま油・たべっ子ペイビー 食パン・マヨネーズ
19	金	牛乳 バナナ	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 鶏卵 コンソメ 牛乳 ホイップ	ケチャップ・ブロッコリー 人参・しめじ 白菜・ねぎ バナナ みかん缶	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・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
20	土	牛乳 おさかな せんべい	ナポリタンスパゲティー 野菜サラダ オレンジ	牛乳 きなこ餅せんべい おにぎりせんべい	ウインナー 牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム ピーマン・ケチャップ キャベツ・コーン 人参・オレンジ	スパゲティー・なたね油・ウスターソース 上白糖・ごまだれ おさかなせんべい・きなこ餅せんべい おにぎりせんべい

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
22	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 コロコロ チーズ蒸しパン	鶏ミンチ 錦糸玉子 牛乳 チーズ	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 ホットケーキミックス
23	火	牛乳 バタークッキー	菜飯ごはん 千草焼き 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 しょうゆ・なたね油 バタークッキー・さつま芋 グラニュー糖
24	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
25	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
26	金	牛乳 マリービスケット	ご飯 コロケ スパゲティーサラダ スープ	牛乳 バナナケーキ	コンソメ 牛乳 鶏卵	ケチャップ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ コーン パセリ バナナ	米・牛肉コロケ・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 ホットケーキミックス・小麦粉 上白糖・マーガリン
27	土	牛乳 おさかな せんべい	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 サラダせん	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 おさかなせんべい・ココナッツサブレ サラダせん
29	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 マフィン	鶏肉 鶏卵 牛乳 スキムミルク	きゅうり・人参 玉ねぎ みつば 干しぶどう	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 マーガリン・小麦粉
30	火	牛乳 ビスコ	クリームスパゲティー ブロッコリーサラダ バナナ	お茶 チヂミ	ウインナー 牛乳 豚ミンチ 鶏卵	しめじ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・ブロッコリー コーン・バナナ にら・レモン果汁	スパゲティ・クリームシチュールー 有塩バター・ごまだれ・ビスコ 小麦粉・ごま油 しょうゆ・酢
31	水	牛乳 サラダせん	ご飯 すき焼き風煮 ゆかり和え 味噌汁	牛乳 プリン	豚肉・木綿豆腐 揚げ 味噌 牛乳	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	米・上白糖 しょうゆ・みりん サラダせん プリンミックス

☆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10日七草おにぎりを提供します☆

