



2019年

1 月 献 立



1月の食事目標

- ・地元の名産「小松菜」を使用した献立の提供。
- ・収穫した冬野菜を使ったクッキングをし、冬野菜を知らせる。

ふきのとう保育園

献立作成: 大鷹

日時	曜日	お昼ごはん献立名	乳児飲料	午後おやつ	飲み物	延長捕食	夕食にオススメ食材とメニュー	乳児エネルギー 幼児エネルギー
4	金	ツナナポリタン 人参ゆばスープ・じゃが芋甘辛煮 クリームチーズ	牛乳	おかかおにぎり	ほうじ茶	青のりごはん ほうじ茶	鶏肉料理: 鶏の唐揚げ 鶏肉とキクラゲの中華卵とじ 副菜: 春雨サラダ	437 475
18	金	胚芽ごはん・にら湯葉スープ 豆と高野豆腐の麻婆 白菜とりんごの柚サラダ	牛乳	ツナマヨサンド	牛乳	青のりごはん ほうじ茶	魚料理: ぶり大根 鮭のちゃんちゃん焼き 副菜: 五目豆煮	522 603
5	土	アマランサスごはん・根菜みそ汁 鮭の塩焼き	牛乳	お菓子	牛乳	お菓子 ほうじ茶	卵料理: スパニッシュオムレツ とろとろたまごのせチャーハン 副菜: 水菜の和風サラダ	397 457
7	月	きのこ味噌あんかけうどん さつまいものバター煮 みかん(21日: ぼんかん)	牛乳	7日: 七草粥 21日: 深川めし	ほうじ茶	鮭と昆布茶の ごはん ほうじ茶	豚肉料理: 肉じゃが 豚バラと白菜のミルフィーユ鍋 副菜: 野菜炒め	7/438・501 21/482・521
8	火	胚芽ごはん・小松菜とたまごのすまし汁 すき焼き風煮・もやしと水菜のサラダ りんご	牛乳	22日はカレーの日 焼きカレーパン	牛乳	しらす醤油ごはん ほうじ茶	麺料理: 鍋焼きうどん 山菜ときのこのそば 副菜: 高野豆腐の煮もの	520 594
9	水	アマランサスごはん・大根とほうれん草のみそ汁 レバニラ炒め(乳児: 豚ニラ炒め) ひじきときゅうりの中華サラダ・みかん(23日: ぼんかん)	牛乳	フルーツヨーグルト つぶせんべい	ほうじ茶	塩ごはん ほうじ茶	豆腐・豆料理: 揚げ出し豆腐 擬製豆腐 副菜: きんぴらごぼう	465 530
10	木	アマランサスごはん・豆腐とふのりのみそ汁 春菊と鮭のコロッケ・茹でブロッコリー 切り昆布の煮付け	牛乳	炒めピーフン	ほうじ茶	ベーコン 混ぜごはん ほうじ茶	鶏肉料理: 空心菜とさきみのたまご炒め もも肉と蒟蒻のオイスターソース炒め 副菜: 春菊と人参のごま和え	453 532
11	金	胚芽ごはん・玉葱とじゃが芋のみそ汁 ブリの照り焼き・酢れんこん(1歳なし) 小松菜ののり和え	牛乳	11日: おしるこ・みかん 乳児: 白玉しるこ・みかん 25日: あんバターサンド	ほうじ茶	ゆかりごはん ほうじ茶	豚肉料理: にらと豚肉の炒め物 南瓜の和風コロッケ 副菜: 蓮根とナッツの炒め物	11/461・519 25/488・575
12	土	鶏そぼろ丼 キャベツと南瓜のみそ汁 大根サラダ	牛乳	お菓子	牛乳	お菓子 ほうじ茶	魚料理: 南瓜とさばのパイ ぶりと舞茸の炒め煮 副菜: 人参とツナのたまご炒め	430 444
28	月	豆まめカレー・水菜とエリンギのスープ ほうれん草と春菊の和えもの チーズキャッチ(幼児のみ)	牛乳	きりたんぼ	ほうじ茶	ツナケチャップ ごはん ほうじ茶	麺料理: ラザニア きのこガーリックの醤油炒め 副菜: コールスローサラダ	489 563
15	火	アマランサスごはん・玉葱とえのきのみそ汁 おからハンバーグ 納豆和え・きゅうりぬか漬(29日のみ)	牛乳	たこ焼きドーナツ	牛乳	肉味噌ごはん ほうじ茶	丼料理: 親子丼 スタミナ丼 副菜: マカロニサラダ(フレンチソース)	496 587
誕生会	16	水	だるまごはん・かぶと干しいたけのすまし汁 鮭の春巻き(乳児: 鮭のホイル焼き)・金時豆煮 カリフラワーと焼き豚炒め・紅白なます(幼児のみ)	牛乳	甘酒入り米粉どら焼き いちご	ほうじ茶	魚料理: 鮭のフライタルタルソース たらの柚塩あんかけ 副菜: いんげんと厚揚げのひき肉煮	530 684
30	水	アマランサスごはん・大豆と野菜のすまし汁 チキンカツ味噌ソース・千切りキャベツ わかめとカニカマの酢の物・ぼんかん	牛乳	餃子の皮のピザ 乳児: ごはんピザ	牛乳	ごはん ほうじ茶	豆腐・豆料理: 豆腐と三ツ葉の卵とじ 牛肉と豆腐の炒め物 副菜: ブロッコリーサラダ	591 654
17	木	イカ入りソース焼きそば(イカ: 幼児のみ) 麩と玉葱のすまし汁・大平(長野県郷土料理) ヨーグルト	牛乳	いなり寿司 乳児 刻みいなりにごり	ほうじ茶	塩昆布ごはん ほうじ茶	鶏肉料理: 鶏肉のコーラ煮 鶏肉と里芋の胡麻みそ煮 副菜: 南瓜煮付け	473 536

♪保育園のメニューはすべて手作りで。
(せんべい、飲料等を除く。)
♪夕食オススメレシピの一部を玄関にて配布いたします。
ご活用ください。
♪食材の都合により、一部献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
←このマークはぬか漬のマークです。(幼児クラスのみ)

今月の栄養価	エネルギー(基本)	蛋白質(基本)	塩分(基本)
* 1~2歳児	478kcal(500)	21.7g(18.8)	1.6g(1.6)
* 3~5歳児	547kcal(560)	24.2g(21.0)	2.0g(2.0)

今月の行事食

- ◆11日: 鏡開き
今年は幼児さん達の希望で、自分たちでついたお餅を鏡餅にし、それを鏡開きで使用します。
- ◆16日: 誕生日会
お正月らしく、だるまを象ったごはんとお豆やなますなどおせちに入るような料理もメニューに入れました。
おやつは、甘酒と米粉を使用した白くモチモチとしたどら焼きを作ります。
お楽しみに!!!



旬の食材
みかん・しゅんぎく・みずな・こまつな・ほうれんそう
かりふらわー・はくさいぶろっこりー・たら・ぶり・さけ