

# 1月献立表



2017年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	15 29	★茄子のミートソースパゲティ ミックスビーンズサラダ 白菜とベーコンのスープ	★スイートポテト※ 牛乳※	バスタ・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・ マッシュルーム・茄子・トマト・きゅうり・ミニトマト・ えんどう豆・ひよこ豆・金時豆・サニーレタス・ パセリ・白菜・ベーコン・えのき・かぶ・ ほうれん草・さつま芋・マーガリン・生クリーム・ 卵・牛乳	22	ごはん 豆腐のにんにく味噌焼き 五色なます 芋煮	いきなりだんご 牛乳※	米・豆腐・ニンニク・大根・人参・きゅうり・ 油揚げ・干し椎茸・白滝・ゴマ・豚肉・ 里芋・こんにゃく・長葱・ごぼう・舞茸・ 小松菜・白玉粉・薄力粉・さつま芋・ 小豆・牛乳
火	16 30	ごはん ★☆☆味噌カツ※ キャベツの和風ドレッシングサラダ なめことめかぶのみそ汁	★フルーツポンチ お茶	米・豚肉・卵・薄力粉・パン粉・キャベツ・ 人参・きゅうり・オカ・玉葱・かぶ・ じゃが芋・えのき・なめこ・めかぶ・豆腐・ いちご・オレンジ・ボンカン・バナナ・りんご・ みかん缶・パイン缶・もも缶・りんごジュース・ お茶	9 23	☆あんかけ焼きそば※ ☆たたききゅうり 生姜スープ※	☆マフィン※ 牛乳※	蒸し麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ 干し椎茸・海老・イカ・もやし・ピーマン・ うずらの卵・きゅうり・鶏肉・生姜・ えのき・青梗菜・筍・卵・マーガリン・ 薄力粉・牛乳・シヤム
水	17 31	食パン(ジャム) 鶏肉のトマトチーズグラタン※ 人参とりんごのサラダ コロコロ野菜のスープ	★虹ゼリー お茶	食パン・ジャム・鶏肉・蓮根・ベーコン・ペンネ・ 玉葱・ニンニク・パセリ・トマト・チーズ・パン粉・ 人参・りんご・レモン・きゅうり・レタス・ミニトマト・ しめじ・ウイナー・ピーマン・白菜・セロリ・ さつま芋・りんごジュース・みかんジュース・ ぶどうジュース・アガー・お茶	10 24	玄米ごはん がめ煮 かぼちゃのゴマ焼き 味噌けんちん汁	10日プリンアラモード※ 24日★かぼちゃプリン※ 牛乳※	玄米・鶏肉・がんとどき・ごぼう・ こんにゃく・干し椎茸・人参・里芋・ 筍・絹さや・南瓜・ゴマ・長葱・大根・ 豆腐・小松菜・卵・牛乳・生クリーム・ いちご
木	4 18	お雑煮 田作り 梅ごぼう 大根の土佐漬け	☆豆腐ボール 牛乳※	餅・鶏肉・干し椎茸・大根・人参・ ごぼう・里芋・ほうれん草・かまぼこ・ みつば・田作り・生姜・ゴマ・豚肉・ 万能葱・梅干し・はちみつ・昆布・ オカ・MIX粉・豆腐・牛乳	11 25	★ナン ★挽肉とほうれん草のカー グリーンサラダ 飲むヨーグルト※	おしるこ お茶	強力粉・薄力粉・はちみつ・イースト・ 玉葱・茄子・いんげん・人参・豚肉・ 南瓜・パプリカ・ほうれん草・エリンギ・ カレールウ・サニーレタス・ミニトマト・きゅうり・ コーン・飲むヨーグルト・小豆・餅・お茶
金	5 19	七草粥 ぶりの照り焼き 八つ頭の煮物 すき煮汁	5日コーンフレーククッキー※ 19日ほうじ茶クッキー 牛乳※	米・七草・鱈・生姜・薄力粉・八つ頭・ 豚肉・長葱・玉葱・人参・えのき・白滝・ 油揚げ・豆腐・マーガリン・コーンフレーク・ 牛乳・ほうじ茶	12 26	ごはん ☆鮭のちゃんちゃん焼き※ 黒豆 かぶのみそ汁	★チーズケーキ※ 牛乳※	米・鮭・キャベツ・もやし・しめじ・ 人参・ピーマン・マーガリン・黒豆・玉葱・ かぶ・えのき・油揚げ・ほうれん草・ 茄子・クリームチーズ・卵・生クリーム・レモン・ 薄力粉・ビスケット・牛乳
土	20	五目炊き込みご飯 豚汁	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・筍・人参・しめじ・蓮根・ 油揚げ・干し椎茸・絹さや・ごぼう・ 豚肉・豆腐・大根・小松菜・長葱・ お菓子・牛乳	13 27	ほうれん草炒飯 春雨スープ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・生姜・ニンニク・長葱・ ほうれん草・鶏肉・玉葱・白菜・ 干し椎茸・春雨・人参・筍・お菓子・ 牛乳

🍎 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 575kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.9g 塩分 1.4g

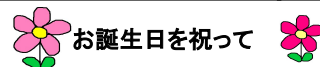
### 🍎 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。  
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。  
今月除去対象の食品は、鶏卵・乳・乳製品です。

🍎 ★・☆印のメニューは5歳児グループ(★:本園くじらグループ、☆:分園あんずグループ)のアンコールメニューです。

🍎 6日(土)はもちつきです。保育の子にはおもち(磯辺・きなこ・あんこ)の3種類とみそ汁を用意します。

🍎 玄米ごはんのメニューの日は、0歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。



今月のデザート ポンカン  
今月のおやつ プリンアラモード



### ～今月の郷土食～

がめ煮(福岡)

芋煮(山形)

いきなり団子(熊本)

☆ちゃんちゃん焼き(北海道)

★☆☆味噌カツ(愛知)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆