



# 1月献立表



2018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	28	ごはん 豆腐のにんにくみそ焼き 切り干し大根のサラダ※ 芋煮	マフィン※ 牛乳※	米・豆腐・ニンニク・切り干し大根・人参・ きゅうり・マヨネーズ・ゴマ・豚肉・里芋・ こんにやく・長葱・ごぼう・小松菜・ マーガリン・卵・薄力粉・牛乳・ジャム	7 21	七草粥 鯖と豆腐のハンバーグ わかめときゅうりの酢の物 ずき煮汁	7日プリンアラモード※ 21日プリン※ 牛乳※	米・七草・鯖・豆腐・玉葱・人参・ ひじき・生姜・わかめ・きゅうり・しらす・ 豚肉・長葱・えのき・白滝・油揚げ・ 卵・牛乳・生クリーム・いちご
火	15 29	ごはん ☆蓮根のはさみ揚げ ☆梅きゅうり なめこと豆腐のみそ汁	★☆キャラメルポップコーン 牛乳※	米・蓮根・豚肉・長葱・梅干し・ きゅうり・オカ・豆腐・玉葱・人参・ ほうれん草・えのき・なめこ・ とうもろこし・マーガリン・生クリーム・牛乳	8 22	★ビビンバ もやしのナムル 青梗菜のスープ	☆さめきうどん お茶	米・豚肉・長葱・ニンニク・ぜんまい・ ほうれん草・大豆もやし・人参・ もやし・きゅうり・ゴマ・干し椎茸・ 鶏肉・えのき・青梗菜・生姜・ 半生麺・お茶
水	16 30	玄米ごはん ★鮭のちゃんちゃん焼き 黒豆 かぶのみそ汁	★いきなり団子 牛乳※	玄米・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・かぶ葉・白玉粉・ 薄力粉・さつま芋・小豆・牛乳	9 23	ごはん 松風焼き※ 大根の土佐漬け 貝だくさんみそ汁	9日☆アップルクラム 23日★大きなビスケット※ 牛乳※	米・鶏肉・パン粉・卵・しそ・長葱・ ゴマ・大根・人参・昆布・オカ・玉葱・ えのき・かぶ・小松菜・油揚げ・ 切り干し大根・薄力粉・強力粉・ 全粒粉・マーガリン・牛乳・りんご
木	17 31	★☆ピザ 白菜とツナのサラダ コーンスープ	みかんゼリー お茶	強力粉・イースト・牛乳・マーガリン・ 豚肉・玉葱・ニンニク・トマト・チーズ・白菜・ きゅうり・人参・ツナ・薄力粉・ クリームコーン・コーン・パセリ・アガー・ みかんジュース・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	☆サーターアンダギー※ 牛乳※	玄米・鶏肉・がんもどき・ごぼう・ こんにやく・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・薄力粉・卵・牛乳
金	4 18	ごはん 田作り 梅ごぼう お雑煮風すまし汁	4日★大きなビスケット※ 18日☆アップルクラム 牛乳※	米・田作り・生姜・ゴマ・ごぼう・豚肉・ 万能葱・梅干し・はちみつ・鶏肉・ 干し椎茸・大根・人参・里芋・ かまぼこ・みつば・強力粉・薄力粉・ 全粒粉・卵・りんご・マーガリン・牛乳	11 25	食パン(マーガリン) ☆海老フライ グリーンサラダ コロコロ野菜のスープ	おしるこ お茶	食パン・マーガリン・海老・薄力粉・パン粉・ サニーレタス・きゅうり・ミニトマト・コーン・人参・ ブロッコリー・玉葱・しめじ・ウイナー・ 白菜・セリ・さつま芋・パセリ・小豆・ 麩・お茶
土	19	ごはん ししゃものカレー焼き 和風ポトフ	お菓子※ 牛乳※	米・ししゃも・薄力粉・ニンニク・ ウイナー・ごぼう・じゃが芋・人参・ 玉葱・キャベツ・ブロッコリー・生姜・かぶ・ お菓子・牛乳	12 26	五目炊き込みごはん 豚汁	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・筍・人参・しめじ・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

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 563kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.8g 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。

🌸 5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。

🎉 お誕生日を祝って

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)
- ☆さめきうどん(香川)
- ☆サーターアンダギー(沖縄)



☆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☆