



1月献立表



2019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	27	ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 芋煮	おしるこ お茶	米・鰯・生姜・薄力粉・ひじき・油揚げ・ 豚肉・里芋・こんにゃく・人参・長葱・ ごぼう・小松菜・小豆・餅・お茶	6 20	ごはん 田作り 梅ごぼう お雑煮風すまし汁	6日プリンアラモード※ 20日プリン※ 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・みつば・ かまぼこ・卵・牛乳・生クリーム・いちご
火	14 28	ごはん ★味噌カツ※ キャベツの和え物 なめこめかぶのみそ汁	フルーツヨーグルト お茶	米・豚肉・卵・薄力粉・パン粉・キャベツ・ きゅうり・ゴマ・玉葱・人参・かぶ・ えのき・じゃが芋・なめこ・めかぶ・ 豆腐・ヨーグルト・いちご・りんご・バナナ・ みかん缶・パン缶・もも缶・お茶	7 21	七草粥 鮭のゆず味噌焼き ★さつま芋の天ぷら※ すき煮汁	★アップルクラム 牛乳※	米・七草・鮭・柚子・さつま芋・薄力粉・ 卵・豚肉・長葱・玉葱・人参・えのき・ 白滝・油揚げ・豆腐・りんご・マーガリン・ 牛乳
水	15 29	ごはん 豆腐の肉巻きソテー 南瓜と小豆のサラダ※ 具だくさんみそ汁	バナナケーキ※ 牛乳※	米・豆腐・豚肉・薄力粉・南瓜・小豆・ ブロッコリー・コーン・マヨネーズ・オカ・玉葱・ サニーレタス・人参・えのき・かぶ・油揚げ・ ほうれん草・切り干し大根・バナナ・ マーガリン・卵・牛乳	8 22	★ビビンバ 三色ナムル 青梗菜のスープ	★きなこ飴 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・ゴマ・ もやし・きゅうり・干し椎茸・鶏肉・ えのき・青梗菜・生姜・きな粉・水飴・ お茶
木	16 30	玄米ごはん がめ煮 黒豆 味噌けんちん汁	いきなり団子 牛乳※	玄米・鶏肉・がんもどき・ごぼう・ こんにゃく・干し椎茸・人参・里芋・筍・ 絹さや・黒豆・長葱・大根・豆腐・ 小松菜・白玉粉・薄力粉・さつま芋・ 小豆・牛乳	9 23	食パン ポークピカタ※ グリーンサラダ チリコンカンスープ	中華おこわ お茶	食パン・ジャム・豚肉・薄力粉・卵・チーズ・ サニーレタス・きゅうり・ミニトマト・コーン・人参・ いんげん・玉葱・エリンギ・ベーコン・ 大豆・トマト・ブロッコリー・ニンニク・米・もち米・ 生姜・干し椎茸・さやえんどう・お茶
金	17 31	★ピザ 白菜とみかんのサラダ ポトフスープ	ぶどうゼリー 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・みかん缶・ウインナー・かぶ・ 人参・キャベツ・ブロッコリー・セロリ・パセリ・ じゃが芋・アガー・ぶどうジュース・お茶	10 24	玄米ごはん 松風焼き※ 大根の土佐漬け ほうれん草のみそ汁	★スノーボールクッキー 牛乳※	玄米・鶏肉・パン粉・卵・しそ・長葱・ ゴマ・大根・人参・昆布・オカ・玉葱・ かぶ・えのき・油揚げ・ほうれん草・ 南瓜・マーガリン・アーモンド・薄力粉・牛乳
土	4 18	海老とトマトのクリームパスタ かぶのスープ	お菓子※ 牛乳※	パスタ・玉葱・ニンニク・マッシュルーム・しめじ・ 海老・トマト・牛乳・パセリ・人参・かぶ・ 鶏肉・じゃが芋・かぶの葉・えのき・ お菓子	25	焼き鳥丼 根菜のみそ汁	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・長葱・人参・里芋・ こんにゃく・大根・油揚げ・小松菜・ 豆腐・ごぼう・お菓子・牛乳

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 585kcal たんぱく質 22, 9g 脂質 19, 1g 塩分 1, 3g

🌸 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・牛乳です。

🌸 ★印のメニューは5歳児グループのアンコールメニューです。

🌸 11日(土)はもちつきです。おもちは、磯部・きなこ・あんこの3種類です。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は、0・1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~

芋煮(山形)
いきなり団子(熊本)
がめ煮(福岡)



☆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☆