



1月献立表



2019年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	27	食パン(マーガリン) 鶏肉のパン粉焼き 白菜とツナのサラダ ミネストローネ	抹茶クッキー 牛乳*	食パン・マーガリン・鶏肉・チーズ・白菜・ きゅうり・人参・ツナ・ニンニク・ウイナー・玉葱・ かぶ・じゃが芋・キャベツ・セロリ・トマト・マーガリン・ 練乳・牛乳・薄力粉・抹茶	6 20	ごはん 田作り 梅ごぼう お雑煮風汁	6日 プリンアラモード 20日 南瓜プリン 牛乳*	米・田作り・生姜・ごぼう・豚肉・万能葱・ 鶏肉・干し椎茸・大根・人参・みつば・ 薄力粉・南瓜・牛乳・アガー・豆乳
火	14 28	ごはん がめ煮 南瓜のはちみつ焼き なめこのみそ汁	☆洋梨ケーキ 牛乳*	米・鶏肉・干し椎茸・筍・蓮根・ごぼう・ 人参・里芋・こんにゃく・絹さや・南瓜・ はちみつ・玉葱・えのき・なめこ・わかめ・ 洋梨・マーガリン・卵・牛乳・薄力粉	7 21	7日 七草粥 21日 青菜粥 松風焼き 大根の土佐漬け 具だくさんみそ汁	☆チョコレートケーキ 牛乳*	米・七草・鶏肉・パン粉・卵・大葉・長葱・ 大根・人参・昆布・オカカ・白菜・玉葱・ えのき・さつま芋・豆腐・わかめ・マーガリン・ 薄力粉・ココア・牛乳
水	15 29	ごはん 鰯と豆腐のハンバーグ わかめの酢の物 すき煮汁	芋ようかん 牛乳*	米・鰯・豆腐・玉葱・人参・ひじき・生姜・ 卵・わかめ・しらす・きゅうり・豚肉・ 長葱・えのき・白滝・油揚げ・さつま芋・ 寒天・牛乳	8 22	8日 おもち 22日 ごはん 豆腐のにんにくみそ焼き ☆かみかみサラダ 芋煮	ハムとチーズのパイ 牛乳*	米・豆腐・ニンニク・するめ・切干大根・人参・ きゅうり・もやし・オカカ・豚肉・ごぼう・長葱・ こんにゃく・里芋・小松菜・パイシート・チーズ・ ハム・卵・パセリ・牛乳
木	16 30	根菜ミートソースパスタ ブロッコリーサラダ コロコロ野菜スープ	☆焼きおにぎり お茶	パスタ・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・蓮根・ マッシュルーム・トマト・ブロッコリー・きゅうり・レタス・ マヨネーズ・しめじ・ウイナー・白菜・さつま芋・ パセリ・米・お茶	9 23	冬野菜ポークカレー 温野菜(味噌マヨネーズ) ジュース	☆ブルーベリーヨーグルト* お茶	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・ごぼう・ 南瓜・じゃが芋・ほうれん草・カールウ・ ブロッコリー・大根・マヨネーズ・ジュース・ ブルーベリー・ヨーグルト・お茶
金	17 31	玄米ごはん 里芋と豚肉の照り焼き 黒豆 かぶのみそ汁	☆きなこ飴 牛乳*	玄米・里芋・豚肉・万能葱・黒豆・玉葱・ 人参・かぶ・えのき・きなこ・水飴・牛乳	10 24	☆筍ごはん ぶりの照り焼き さつま芋りんご煮 すまし汁	おしるこ お茶	米・昆布・鶏肉・筍・油揚げ・干し椎茸・ 絹さや・鰯・薄力粉・生姜・さつま芋・ りんご・マーガリン・長葱・人参・ほうれん草・ 麩・小豆・お茶
土	4 18	ツナの炊き込みごはん 豆腐と野菜のみそ汁	お菓子* 牛乳*	米・昆布・ツナ・干し椎茸・人参・豆腐・ 玉葱・キャベツ・小松菜・白菜・袋菓子・牛乳	11 25	ほうれん草の炒飯 春雨中華スープ	お菓子* 牛乳*	米・豚肉・生姜・ニンニク・長葱・ほうれん草・ 鶏肉・人参・玉葱・筍・春雨・干し椎茸・ 袋菓子・牛乳

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 579kcal たんぱく質 21.8g 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・牛乳・乳製品です。

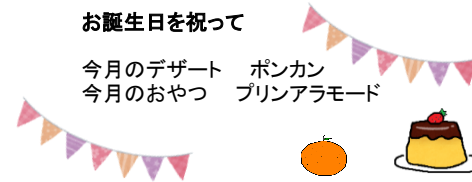
🌸 ☆印のメニューは5歳児グループのリクエストメニューです。

🌸 8日(水)はもちつきです。おもちは、磯辺・きなこ・納豆3種類を提供します。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に、
2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたもの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)



☆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☆