



1月の献立表




認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
 1日～3日 お正月休み 						
4	水	カレーライス 大根サラダ ゼリー	米/豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 お子様カレー カレールウ/大根 きゅうり 人参 キャベツ ちりめん 海苔 ゴマドレ マヨ/ゼリー	★コーンとバターのおにぎり	米 コーン缶 バター 昆布	ビスコ
5	木	ぶりの照り焼き 紅白なます さつま揚げ	米/ぶり 生姜/大根 人参 すりごま 酢/鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 さつま揚げ ささがきごぼう こんにやく 椎茸 ねぎ 生姜 味噌	ミロ ミルクかりんとう		卵ボーロ
6	金	豆腐の落とし揚げ 添え野菜 味噌汁	米 雑穀/豆腐 鶏ひき肉 卵 えび ひじき 玉ねぎ 人参 ちりめん 枝豆 片栗粉/ブロッコリー トマト マヨ/薄揚げ えのき わかめ 人参 ねぎ しいこ 味噌	★磯ピーンズ	煮大豆 ちりめん いりこ 青のり 片栗粉	しるこサンド
7	土	七草がゆ 海老カツ 添え野菜 すまし汁	米 七草セット 鶏肉 切り餅 大根 人参 かまぼこ 干し椎茸 里芋 薄揚げ 大根葉/海老カツ ケチャップ/ブロッコリー トマト マヨ/三つ葉 えのき わかめ 昆布	アスターパン		星食べよ
9	月	 成人の日  				
10	火	鶏の甘辛揚げ もやしの和え物 呉汁	米 麦/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/サリナス ほうれん草 きゅうり 人参 ハム すりごま 中華あじ/煮大豆 椎茸 かぼちゃ こんにやく ささがきごぼう 白菜 ねぎ しいこ 味噌	ココア ココナッツサブレ		鉄ウエハース
11	水	肉じゃが ツナサラダ 黄桃	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにやく 厚揚げ いんげん こねぎ 生姜/キャベツ 人参 大根 きゅうり シーチキン コーン缶 マヨ/黄桃	★ぜんざい	ゆで小豆 白玉粉 豆腐 砂糖 餅	ミニサラダ醤油
12	木	たらのおろしポン酢かけ 青菜の胡麻和え 味噌汁	米/たら 生姜 大根 ねぎ ポン酢 片栗粉/人ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 すりごま/厚揚げ 里芋 人参 白菜 小葱 しいこ 味噌	バナナ Caヨーグルト		卵ボーロ
13	金	厚焼き玉子 添え野菜 魚のつみれ汁	米 雑穀/卵 ニラ カニ棒/ブロッコリー じゃが芋 人参 マヨ/魚のすり身 生姜 大根 人参 ささがきごぼう しめじ 白菜 深ネギ	★ロッククッキー	薄力粉 BP チョコ チップ 干しブドウ 砂糖 油 バター	シガービス
14	土	ラーメン 白菜のおかか和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 ネギ/白菜 人参 鰹節	ヤクルト クリームパン		ぱりんこ煎餅
16	月	中華丼 春雨の酢の物 バナナ	米/豚肉 玉ねぎ たけのこ 人参 きくらげ 白菜 ちくわ かまぼこ ねぎ 中華の素 オイスターソース 片栗粉 ごま油/春雨 小松菜 きゅうり 人参 ハム 酢 すりごま/バナナ	★ちんすこう	薄力粉 きな粉 砂糖 すりごま 油	丸ぼうろ
17	火	スタミナ焼き モズクスープ ふりかけ	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜/卵 豆腐 もずく 人参 えのき ねぎ 片栗粉/ふりかけ	★炊き込みおにぎり	米 鶏肉 ひじき 人参 厚揚げ ささがきごぼう	アンパンマン ビスケット
18	水	高野豆腐のふわふわ煮 青菜のしらす和え パン	米/高野豆腐 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ 深ネギ ネギ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ちりめん カニ棒/パン缶	ミロ アスパラガスビスケット		ミニドーナツ
19	木	☆お誕生会☆ 鶏のカレーマヨ焼き 青菜汁 ミカン	米/鶏むね肉 マヨ ケチャップ カレー粉 ニンニク 生姜 小麦粉/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ミニオンポテト ウインナー ケチャップ/青菜海苔 豆腐 椎茸 ねぎ/みかん ゼリー	ケーキ		ルヴァン
20	金	納豆のかき揚げ 添え野菜 里芋の味噌汁	米 雑穀/ひきわり納豆 玉ねぎ 人参 さつま芋 水菜 ちくわ 卵 小麦粉 片栗粉/トマト ブロッコリー マヨ/豆腐 里芋 大根 大根葉 ねぎ しいこ 味噌	★マーブルケーキ	HMF粉 砂糖 卵 バター 牛乳 ココア	ムーンライト
21	土	焼きそば わかめスープ	米/焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 ちくわ ねぎ ソース/わかめ 人参 えのき ごま 中華の素	ドーナツ		カルシウム ウエハース
23	月	親子丼 わかめときゅうりの酢の物 黄桃	米/鶏むね肉 卵 玉ねぎ 干しシイタケ かまぼこ ちくわ キャベツ 人参 ネギ 片栗粉/わかめ きゅうり 大根 人参 カニ棒 すりごま 酢/黄桃缶	★豆乳くず餅	片栗粉 砂糖 豆乳 きな粉	ホームパイ
24	火	生姜焼き ツナのスパサラ のっぺい汁	豚肉 玉ねぎ 生姜/スパ麺 キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 シーチキン マヨ/豆腐 里芋 大根 人参 椎茸 白菜 ねぎ 片栗粉	みかん 源氏パイ		ぼたぼた焼き
25	水	すき焼き風煮 青菜のフレーク和え ゼリー	米/豚肉 牛肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ささがきごぼう 糸こんにやく 長ネギ 白菜/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 鮭フレーク/ゼリー	★海苔塩ポテト	フライドポテト 油 青のり 塩	白かりんとう
26	木	コロツケ 野菜添え 厚揚げの味噌汁	米 雑穀/合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵 小麦粉 パン粉 コンソメ粉 ケチャップ/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ドレッシング/厚揚げ 里芋 人参 白菜 ねぎ しいこ 味噌	プリン ぱりんこ煎餅		野菜家族
27	金	魚のBBQソースかけ 青菜の納豆和え 味噌汁	米 雑穀/メルルルサ 片栗粉 玉ねぎ ニンニク 生姜 パセリ 酢/ほうれん草 こまつな キャベツ きゅうり 人参 ひきわり納豆 海苔 /麩 しめじ かぼちゃ しいこ ねぎ 味噌	★じゃこトースト	食パン ちりめん 海苔 ゴマ マヨチーズ	マリー
28	土	肉うどん 大根の浅漬け	米/うどん玉 豚肉 かまぼこ ねぎ たかす 卵 しいこ 昆布/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素	クワッサン		星食べよ
30	月	マーボー丼 ナムル パン	合挽肉 玉ねぎ 人参 しいたけ ニラ 豆腐 きくらげ ニンニク 生姜 中華の素/サリナス 小松菜 ほうれん草 きゅうり 人参 ハム ごま油 すりごま 中華の素 酢	★ももフルーチェ	フルーチェの素 牛乳 ビーチ缶	鉄ウエハース
31	火	豚レバーのかりん揚げ 添え野菜 豆乳スープ	豚レバー 米粉 ニンニク 生姜 ケチャップ 中濃ソース/ブロッコリー じゃが芋 人参 マヨ/豆乳 青梗菜 玉ねぎ しめじ ベーコン コンソメ粉 片栗粉	バナナ バームクーヘン		アンパンマン せんべい

ななとこずし

鹿児島では七歳になる子供たちが七草の日に七草詣りをする風習があります。七件の家庭から七草粥をもらって健やかな成長を願うものです。七か所からいただくので「ななとこずし」と言われています。「ずし」とは寿司ではなく鹿児島弁で混ぜご飯や雑炊などのことを指します。



基本のだしの取り方 ~素材の味で料理をおいしく~

かつおだし 花かつお30g 水1ℓ

- 鍋に水を入れ沸騰させる
- 沸騰したら火を止め鰹節を入れる
- 鰹節が沈むまで1~2分待つ
- 布巾等を敷いたざるで静かにこす

昆布だし 昆布10g 水1ℓ

- 鍋に水と昆布を入れ30分ほど浸す
- 中火より少し弱く火をかけた状態で沸騰する直前で昆布を取り出す

煮干しだし 煮干し30g 水1ℓ

- 煮干しのはらわたと頭をとる
- 鍋に水と煮干しを入れ、30分ほどおく
- 鍋を火にかけあくを取りながら軽く煮立たせ、6~7分煮だす

混合だし 昆布10g 花かつお20g 水1ℓ

- 汚れをふき取った昆布と水を鍋に入れ1時間ほどおく
- 鍋に火をかけ沸騰直前で昆布を取り出す
- 沸騰したら火を止め鰹節を入れる鰹節がなべ底に沈むまで1~2分おく

★は手作りおやつです。火・麦ごはん 金・雑穀米です ※0.1歳は白ごはんです。