1月の献立表

認定こども園　豊栄保育園

日	曜	献立	材料	3時おやつ	材料	10時おやつ
		正月三が日				
4	火	鶏のから揚げ 春雨サラダ なめこのみそ汁	鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨ/なめこ 豆腐 菜っ葉 人参 ねぎ いりこ 味噌	ココア アスパラガスビス	ココア アスパラガスビスケット	ビスコ
5	水	白菜の中華あんかけ 青菜のフレーク和え みかん	豚肉 白菜 豆腐 しいたけ 竹の子 人参 深ネギ 蒲鉾 キクラゲ ニラ 中華の素 片栗粉/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり ひじき 鮭フレーク/みかん	★きな粉揚げパン	ロールパン 食パン きな粉 砂糖 油	鉄ウエハース
6	木	魚の西京焼き ひじきとコーンのサラダ 豚汁	さわら 味噌/ほうれん草 ひじき コーン きゅうり 人参 ベーコン マヨ/豚肉 玉ねぎ 人参 あげ ささがきごぼう 大根 白菜 ねぎ 生姜	ミルクかりんとう	ミルクかりんとう	アンパンマン煎餅
⑦ 七草	金	七草粥 雑煮風煮 松風焼き	米 七草セット 鶏肉 大根 人参 しいたけ 蒲鉾 里芋 さつまあげ 鶏ガラ粉 餅/はんぺん かまぼこ えのき 三つ葉/鶏ひき肉 木綿豆腐 味噌 玉ねぎ 人参 パン粉 炒りごま 青のり 牛乳 生姜/ブロッコリー トマト	★りんごのヨーグルトケーキ	HM粉 ヨーグルト 話頭 りんご 卵りんごジュース サラダ油	ココナッツサブレ
8	土	ミートスパゲティー 卵スープ	スパ麺 バター オリーブオイル 合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ粉 ケチャップ トマト缶/卵 わかめ 人参 ねぎ 片栗粉 中華の素	ミニクロワッサン	ミニクロワッサン ミニチョコクロワッサン	ミニサラダ
10	月	成人の日				
鏡開き 11	火	鶏肉のさっぱりレモン焼き ほうれん草のソテー トマトと卵のスープ	鶏肉 れもん果汁 パセリ オリーブオイル/ほうれん草 小松菜 人参 ベーコン バター/トマト 卵 蓮根 わかめ アスパラガス 鶏ガラ粉	瀬戸の塩 ふんわりロール	瀬戸の塩 ふんわりロール	ぽたぽた焼き
12	水	すき焼き風煮物 切り干し大根の酢の物 パイン	牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 糸コン 深ネギ 豆腐 しいたけ ねぎ/切り干し大根 ほうれん草 小松菜 ひじき カニ棒 ごま 酢/パイン	★ぜんざい	あんこ 切餅 砂糖 塩	動物ビス
13	木	魚の和風味噌バターグラタン ブロッコリーのおかか和え ポトフ	鮭 マカロニ ホワイトソース 味噌 バター とろけるチーズ ねぎ/ブロッコリー カリフラワー かつお節/玉ねぎ 人参 じゃが芋 ウインナー キャベツ コンソメ粉 パセリ	りんご・雪の宿	りんご 雪の宿	マリー
14	金	野菜入りさつま揚げ 温野菜 呉汁	すり身 豆腐 人参 蓮根 大葉 片栗粉/ブロッコリー さつま芋 マヨ/煮大豆 しいたけ かぼちゃ こんにゃく 人参 ささがきごぼう 味噌 いりこ ねぎ	★ツナマヨトースト	食パン ツナ缶 青のり マヨ ピーザ用チーズ	チョイス
15	土	ちゃんぽん 手作りふりかけ	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キクラゲ 蒲鉾 竹輪 ピーマン キャベツ サリナス ねぎ 鶏ガラ粉/ひじき かつお節 ちりめん 胡麻 塩昆布	スイートポテト	スイートポテト	ぱりんこ煎餅
おむすびの日 17	月	ハヤシライス わかめときゅうりの酢の物 キウイ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシライスルウ/わかめ きゅうり キャベツ 人参 大根 カニ棒 すりごま 酢/キウイ	★バター醤油コーンおにぎり	米 コーン かつお節 バター	ベジたべる
18	火	鶏レバーの胡麻唐揚げ スパサラ サンラータン風スープ	鶏レバー 片栗粉 にんにく 生姜 ごま/スパ麺 小松菜 きゅうり 人参 ハム マヨ/サリナス 竹の子 卵 豆腐 キクラゲ 長ネギ 片栗粉 生姜 酢 鶏ガラ粉 ごま油	プリン	プリン	ホームパイ
19	水	芋煮風煮物 青菜の胡麻和え ゼリー	豚肉 里芋 じゃが芋 大根 人参 糸コン ささがきごぼう 豆腐 かまぼこ しいたけ ネギ 生姜/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 サリナス ハム すりごま めんつゆ	★フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 白桃缶 みかん缶 バナナ	アスパラガス
20	木	さばの南蛮漬け 中華コーンクリームスープ	さばの竜田揚げ 玉ねぎ 人参 ピーマン 酢/コーン缶 コーンクリーム缶 玉ねぎ 青梗菜 しいたけ カニ棒 卵 ネギ 片栗粉 鶏ガラ粉	ミロ・ベジたべる	ミロ ベジたべるスナック	クラッカー
お誕生会 21	金	お子様ランチ メイン:豚肉のBBQソースかけ 汁物:あおさ汁　果物:オレンジ	豚肉(とんかつ用) 小麦粉 玉ねぎ 酢 にんにく パセリ/青のり 豆腐 人参 小葱/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 マヨ/スパ麺 ケチャ/ブロッコリー トマト グリーンリーフ ウインナー オレンジ ゼリー	ケーキ(チョコ)	ケーキ	マンナボーロ
22	土	味噌煮込みうどん 大根の浅漬け	うどん玉 豚肉 生姜 大根 人参 深ネギ しいたけ 白菜 ねぎ 味噌/大根 きゅうり 浅漬けの素	ヤクルト スティックパン	ヤクルト チョコスティックパン クリームスティックパン	えびせん
24	月	もずく丼 春雨の酢の物 黄桃	豚ひき肉 もずく 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき コーン缶 卵 ねぎ 生姜 片栗粉/春雨 キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 ハム 胡麻 酢/黄桃缶	★がね	がね 油	ミニサラダ醤油
25	火	鶏のチーズピカタ 野菜添え カレー風スープ	鶏むね肉 小麦粉 卵 マヨ パセリ オリーブオイル バター/ブロッコリー トマト マヨ/玉ねぎ 人参 じゃが芋 ベーコン キャベツ カレー粉 コンソメ ネギ	ミニシュークリーム	ミニシュークリーム	野菜家族
26	水	高野豆腐の旨煮 青菜の納豆和え みかん	鶏むね肉 高野豆腐 じゃが芋 大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ひじき いんげん ネギ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆 刻み海苔/みかん	★ひろしと桜エビのおにぎり	米 桜エビ 天かす ひろしふりかけ めんつゆ	星たべよ
27	木	ぶりの照焼き ゆずの香紅白なます みそ汁	ぶり 小麦粉/大根 人参 柚子 酢 すりごま/白菜 かぼちゃ しめじ 豆腐 ねぎ いりこ 味噌	カルピス ハッピーターン	カルピス ハッピーターン	味しらべ
28	金	コーンボール ツナとマカロニのサラダ ミネストローネ	コーンボール ケチャップ/マカロニ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 マヨ/トマト缶 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリ コンソメ粉 パセリ	★じゃが丸君	じゃが芋 チーズ コーン 海苔 バター 片栗粉	Caウエハース
29	土	ラーメン 白菜のおかか和え	ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 豚肉 卵 なると もやし コーン缶 ネギ にんにく/白菜 人参 かつお節 めんつゆ	お米deいちごのスティックケーキ	お米deいちごのスティックケーキ	キャラメルコーン
31	月	プルコギ丼 青菜のナムル パイン	牛肉 豚肉 玉ねぎ 春雨 ピーマン 人参 たけのこ サリナス/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 ハム すりごま ごま油 中華の素/パイン	★磯ビーンズ	煮大豆 いりこ ちりめん 青のり 片栗粉 油	ハーベスト

※7日(金)は白ご飯はいりません。★は手作りおやつです。

あけまして　おめでとうございます

寒さが厳しい時季ですが、規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱいに、新年のスタートをきりましょう。

今年も給食室では、子どもたちのために美味しく安全な給食を心がけ、一生懸命作っていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。

鏡開きってなに？

お正月に飾った鏡餅を1月11日に下げて、雑煮や汁粉、揚げ餅などにして食べる行事です。硬くなった餅を細かくするのに「割る」とか「砕く」などとは言わず、「開く」と言う縁起のよい表現を使います。刃物で切らず、金槌などでたたいて割るようにします。