

1月予定献立表

ののかぜ保育園

2019年度 1月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 27	☆ごはん ☆とり肉と野菜の オイル焼き ☆コーンスープ	米(40) 油(1)片栗粉 じゃがいも(20) さつまいも(20)	とり肉(50) 豆乳(50)	人参(15) 玉葱(15)カリフラワー(10) コーンクリーム(10)コーン(2)	塩、醤油、だし汁 だし汁、塩、しょうゆ パセリ	☆ツナパン 米粉(25)玉ねぎ(5)ツナ(5) 砂糖(4)マヨネーズ(2) B.P(0.6) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 14 28	☆菜飯 ☆かれいのおろし煮 ☆れんこんのかりかり焼き ☆みそ汁	米(40) 油(1)片栗粉 油	かれい(40)	青菜(5) 大根(30) れんこん(30)人参(7) 白菜(10)榎茸(5)乾わかめ(0.3)	塩 だし汁、醤油、砂糖 塩、青のり だし汁、味噌、塩	☆いももち じゃがいも(40)、片栗粉(6)、塩 醤油、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 15 29	☆ごはん ☆しょうが焼き ☆おかかあえ ☆すまし汁	米(40) 油(1)	豚肉(35) 油揚げ(4)	玉葱(10)人参(5) ほうれん草(20)人参(5) 大根(15)三つ葉(2)	だし汁、醤油、砂糖 しょうが汁 だし汁、醤油、塩 鯉節 だし汁、醤油、塩	☆米粉パン(カスタード添え) 米粉(20)砂糖、塩 ドライイースト ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 16 30	☆ごはん ☆わかさぎの唐揚げ ☆海苔和え ☆味噌汁	米(40) 油(1)片栗粉 里芋(10)	わかさぎ(35)	キャベツ(20)人参(5) かぶ、かぶ菜(10)もやし(3)	塩 だし汁、醤油、塩、のり だし汁、味噌、塩	☆かやくおにぎり 米(30)人参(5)干しいたけ(0.2) 油揚げ(2)醤油、砂糖 だし汁 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 17 31	☆麻婆飯 ☆春雨サラダ ☆スープ	米(50) 油(0.5)、片栗粉 春雨(3)	豆腐(35) 豚挽肉(20) 鶏ひき肉(10)	玉葱(20)人参(7)ニラ(4) ブロッコリー(20)人参(5) 白菜(10)乾わかめ(0.3)	だし汁、味噌、砂糖 醤油 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆鬼まんじゅう 米粉(20)さつまいも(15) 黒砂糖(4)B. P(0.6) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 4 18	☆ごはん ☆からあげ ☆コールスローサラダ ☆スープ	米(40) 片栗粉、油(1) さつまいも(7)	鶏もも肉(50) ツナ(2)	キャベツ(20)人参(5)コーン(4) 玉葱(10)大根菜(0.5)	だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆米粉ブラウニー 米粉(20)砂糖(4)B. P ココア、豆乳、油 ☆果物(30)

2019年度 1月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 6 20	☆カレーライス ☆ツナサラダ ☆スープ	米(50)上新粉(1) じゃがいも(20)	豚肉(35) ツナ缶(8)	玉葱(25) 人参(10) キャベツ(20)人参(5) 大根(10)ねぎ(2)	だし汁、カレー粉、砂糖 ケチャップ、塩、醤油 マヨネーズ、塩 だし汁、塩、醤油	☆抹茶ケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) 油(2)B.P(0.6)抹茶(0.5) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 7 21	☆ごはん ☆ぶりの照り焼き ☆煮しめ ☆みそ汁	米(40) 油(0.5) 里芋(7)	ぶり(40) 	大根(10)人参(10) こんにゃく(3)干し椎茸(1) 白菜(10)しめじ(3)乾わかめ(0.3)	だし汁、醤油 塩、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、みそ、塩	☆七草がゆ(7日) 米飯(35)だし汁、塩 七草(2) ☆鮭雑炊(21日) ☆たつくり ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 8 22	☆ごはん ☆鶏と野菜の味噌煮 ☆サラダなます ☆黒豆 ☆すまし汁	米(40)	鶏もも肉(50) 黒豆(10)	玉ねぎ(10)人参(7)キャベツ(10) かぶ(10)しめじ(5)干し柿(1) 大根(10)もやし(4)青菜(2)	味噌、だし汁、醤油 砂糖、塩 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆いもようかん さつまいも(40)粉寒天(0.8) 砂糖(4)塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 9 23	☆おにぎり ☆竜田焼き ☆ひじき煮 ☆みそ汁	米(40) 片栗粉、油(1)	鯖(40) 油揚げ(5)	大根(15)人参(8) 糸こんにゃく(6)ひじき(2) 玉ねぎ(10)しいたけ(5)三つ葉(3)	のり、塩 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩	☆焼きおにぎり 米(30)醤油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 10 24	☆ごはん ☆みそ松風焼 ☆ブロッコリーのごまあえ ☆すまし汁	片栗粉、油(0.5)	鶏ひき肉(20) 豚ひき肉(25) 豆腐(10)	玉葱(8)ニラ(5) ブロッコリー(25)人参(5) 白菜(10)なめこ(6)	味噌、だし汁、塩 砂糖 だし汁、醤油、塩、ごま だし汁、醤油、塩	☆ぜんざい 白玉粉(20)小豆(10) 砂糖(7)塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 11 25	☆ごはん ☆かじきの磯辺焼き ☆厚揚げの旨煮 ☆スープ	油(0.5)、片栗粉 じゃがいも(8)	かじき(35) 厚揚げ(15)	大根(15)人参(10)しいたけ(5) いんげん(1) 玉ねぎ(10)わかめ(0.3)	だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、砂糖 塩、醤油、だし汁	☆りんごケーキ 米粉(20)豆乳(20)りんご(10) 砂糖(4)B.P(0.6)油 ☆果物(30)