

## 1月予定献立表

どんぐり保育園

栄養士 河合祥子

2017年度 1月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		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) 15 29	☆ごはん ☆とり肉と野菜の オイル焼き  ☆スープ	米(40) 油(1)片栗粉(4) じゃがいも(20) さつまいも(15)  コーン(2)	とり肉(50)	人参(15)  玉葱(15)人参(5)	塩、醤油、だし汁  だし汁、塩、しょうゆ	☆ツナパン 米粉(25)砂糖(4)B. P マヨネーズ(2)ツナ 玉ねぎ ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆キャベツのゆかりあえ ☆ごちそう豚汁 豚肉、こんにゃく、大根 里芋、人参、青菜 ☆果物添
(火) 16 30	☆ごはん ☆みそ松風焼  ☆おかかあえ ☆金時豆 ☆みそ汁	米(40) 片栗粉(3)油	鶏ひき肉(20) 豚ひき肉(25) かつお節 金時豆(5)	玉葱(8)ニラ(5)  ほうれん草(20)人参(5)  白菜(10)しめじ(3)わかめ	味噌、だし汁、塩 砂糖 だし汁、醤油、塩 醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩	☆人参ドーナツ 小麦粉(20)人参(10) 砂糖(3)油(4)白ごま(1)B  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆かじきのオープン焼き ☆ポテトサラダ じゃがいも、キャベツ 人参、コーン ☆すまし汁 ねぎ、さつまいも
(水) 17 31	☆ごはん  ☆わかさぎの唐揚げ ☆海苔和え ☆すまし汁	米(40) 油(1)片栗粉(4)  里芋(5)	わかさぎ(35)	キャベツ(20)人参(5) かぶ、かぶ菜(10)もやし(3)	だし汁、醤油、塩、のり だし汁、味噌、塩	☆ジャムパン 食パン、ジャム  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鶏肉の味噌マヨ焼き  ☆じゃがいものきんぴら じゃがいも、人参 ☆すまし汁 玉葱、三つ葉、麩
(木) 4 18	☆カレーライス  ☆ツナサラダ  ☆スープ	米(50) じゃがいも(20)	豚もも肉(35)  ツナ缶(5)	玉葱(25) 人参(10)  ブロッコリー(20)人参(5)  大根(10)ねぎ(2)	だし汁、カレー粉 ケチャップ、塩  マヨネーズ、塩  だし汁、塩、醤油	☆たつくり(4日) クラッカー ☆鬼まんじゅう(18日) 薄力粉(20)さつまいも(15) 黒砂糖(4)B. P ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鮭のちゃんちゃん焼き 鮭、キャベツ、にんじん、玉ねぎ ☆白菜の酢漬け 白菜、人参 ☆汁 しめじ、わかめ
(金) 5 19	☆ごはん ☆ぶりの照り焼き  ☆煮しめ  ☆みそ汁 ☆黒豆(5日のみ)	米(40)  里芋(7)  黒豆	ぶり(40)油  豆腐(8)	人参(10)干し椎茸(1)青菜(5) こんにゃく(3)大根(10) 玉ねぎ(8)三つ葉(1)	塩 だし汁、醤油 塩、砂糖 だし汁、醤油、砂糖  だし汁、みそ、塩 醤油、砂糖、だし汁	☆七草がゆ(5日) 米飯(35)だし汁、塩 青菜(10)七草 ☆中華おこわ(19日)  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆グラタン じゃがいも、カリフラワー 貝柱、鶏肉、玉葱 ☆ほうれん草のソテー ☆スープ かぶ、かぼちゃ
(土) 6 20	☆あんかけ丼  ☆きんぴら  ☆みそ汁	米(40) 片栗粉(1) 油  さつまいも(7)	豚もも肉(15)	白菜(20)葱(5)生椎茸(3) 人参(5) 人参(5)ごぼう(10)大根菜  大根(10)	だし汁、醤油  だし汁、醤油、白ごま  だし汁、みそ、塩	☆米粉ブラウニー 米粉(20)砂糖(4)B. P ココア、水、油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	

2017年度 1月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		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) 22	☆ゆかりごはん ☆磯部焼き  ☆切干大根の炒り煮  ☆みそ汁	米(40) 油(4)片栗粉(4)  里芋(10)	鶏もも肉(50)	切り干し大根(6)人参(5) 青菜(7) 干し椎茸(1)  大根(10)ねぎ(5)	ゆかり粉 青のり、塩、醤油  だし汁、醤油 砂糖、ごま だし汁、醤油 だし汁、みそ	☆フライドポテト じゃがいも(50)油 塩、青のり  ☆果物(30)  ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆コロッケ じゃがいも 玉葱、豚肉 ☆サラダ 白菜、りんご、ツナ  ☆すまし汁 カリフラワー、玉ねぎ
(火) 9 23	☆人参の炊き込みご飯  ☆魚のオープン焼き ☆サラダなます  ☆すまし汁	米(40)	貝柱(2)  かれい(40)	人参(10)  かぶ(10)しめじ(5)干し柿  白菜(20)榎茸(5)わかめ	塩、醤油、だし汁  だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 酢 だし汁、醤油、塩	☆五平餅 うるち米(15) もち米(15) ごま(1)みそ(1)砂糖 ☆果物(30)  ☆牛乳(100)	☆ミートスパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉葱 ピーマン、人参 ☆オープン焼き さつまいも、じゃがいも ☆汁 かぶ、麩、かぶ菜
(水) 10 24	☆ごはん ☆鶏と野菜の味噌煮  ☆れんこんのきんぴら  ☆すまし汁	米(40)  じゃがいも(7)	鶏もも肉(50)  ごま油	玉ねぎ(10)人参(7)キャベツ(10)  れんこん(20)人参(7)青菜(2)  しめじ(3)もやし(4)	味噌、だし汁、醤油 砂糖、塩 だし汁、醤油、砂糖 白ごま だし汁、醤油、塩	☆ラスク(10日) 食パン、バター、砂糖 ☆誕生ケーキ(24日)  ☆果物(30)  ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鯖の西京焼き  ☆旨煮 大根、人参、しいたけ、こんにゃく ☆汁 なめこ、里芋
(木) 11 25	☆おにぎり ☆竜田焼き  ☆ひじき煮  ☆みそ汁	米(40) 片栗粉(3)油(1)	鯖(40)  油揚げ(5)	大根(15)人参(7)ひじき(2)  玉ねぎ(10)三つ葉(3)	のり、塩 だし汁、醤油  だし汁、醤油、砂糖  だし汁、味噌、塩	☆ぜんざい 白玉粉(20)小豆(15) 砂糖(7)塩  ☆果物(30)  ☆牛乳(100)	☆豚丼 米飯、豚肉、玉ねぎ 人参、糸こんに ☆ごまあえ ほうれん草、人参 ☆汁 白菜、ねぎ
(金) 12 26	☆麻婆飯  ☆春雨サラダ  ☆すまし汁	米(50) 油・ゴマ油(各1)  春雨(1) コーン	豆腐(35) 豚挽肉(20) 鶏ひき肉(10)	玉葱(20)ニラ(3)人参(7)  キャベツ(15)人参(5)  かぶ(10)かぶ菜(2)なめこ(2)	だし汁、味噌、砂糖  マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆大学芋 さつまいも(40)油(5) 砂糖(4)水(10)醤油 黒ゴマ(1) ☆果物(30)  ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鯖のパン粉焼き ☆根菜ソテー ごぼう、大根、人参 ☆スープ 玉ねぎ、わかめ、厚揚げ
(土) 13 27	☆そぼろ丼  ☆じゃがいものオープン焼  ☆すまし汁	米(40) 油(1) じゃがいも(20)	豚挽肉(20)	人参(10)ピーマン(4)玉ねぎ(15)  白菜(10)生椎茸(5)	だし汁、醤油、塩 砂糖 塩  塩、醤油、だし汁	☆きなこ団子 白玉粉(10)上新粉(10) 砂糖(4)きな粉  ☆果物(30)  ☆牛乳(100)	※誕生会は24日です