

1月予定献立表



※中期食の給食は基本的に色の食材を刻んで使用し、色はおやつになります。

まつばら保育園

曜日	献立名	材 料	お や つ
1日 (木)	元 日		
2日 (金)	年始休暇		
3日 (土)	年始休暇		
5日 (月)	年始休暇		
6日 (火)	肉うどん 人参とツナの和え物	干しうどん・豚肉(鶏ささみ)・玉葱・かまぼこ・葱 ツナ・人参・もやし・胡瓜	鮭とコーンの旨塩おにぎり 米・鮭フレーク・コーン・バター・万能葱 お菓子
7日 (水)	ごはん 鮭の生姜焼き 七草風スープ ごぼうの真砂和え	米 鮭(白身魚)・生姜・トマト 鶏ひき・人参・大根・かぶ・芹・水菜・えのき草 生たらこ・人参・ごぼう・万能葱	茶巾しぼり さつま芋・三温糖 きんとん
8日 (木)	ごはん 筑前煮 白菜のみそ汁 青菜の納豆和え	米 鶏肉・人参・れんこん・里芋・ごぼう・しいたけ・絹さや 白菜・人参・厚揚げ 納豆・人参・ほうれん草	じゃこトースト 食パン・しらす干し・青のり・ごま・マヨ お菓子
9日 (金)	ごはん 白身魚の黄味マヨ焼き きゃべつとコーンのみそ汁 中華もやしサラダ	米 白身魚・卵黄・マヨ・ブロッコリー きゃべつ・人参・コーン ハム・人参・もやし・胡瓜・ごま	みたらしミルク餅 牛乳・片栗粉・三温糖・練乳 リンゴゼリー(2歳児まで)
10日 (土)	鶏むねごまみそ丼 心のりのみそ汁 彩り野菜サラダ ゼリー	米・鶏肉・すりごま・ごま 心のり・人参・えのき草・豆腐 人参・ブロッコリー・コーン・ごま ゼリー	お菓子
12日 (月)	成人の日		
13日 (火)	スパゲティミートソース イタリアンスープ こまつなコーンサラダ	スパゲティ(米)・豚ひき(鶏ひき)・玉葱・ピーマン・トマト缶 卵・人参・きゃべつ・粉チーズ・パン粉 ツナ・小松菜・人参・ひじき・マヨ	うめちりおにぎり 米・梅干し・しらす干し・ごま お菓子
14日 (水)	ごはん 豆腐のまさご焼き かぶのみそ汁 切干大根と小松菜の胡麻和え	米 鶏ひき・豆腐・エビ・しらす干し・ブロッコリー かぶ・人参・厚揚げ 切干大根・人参・小松菜・すりごま・ごま	スティックメロンパン 食パン・ホットケーキmix・バター・グラニュー糖・レモン汁・牛乳 お菓子
15日 (木)	ごはん 和風梅チキン もずくのみそ汁 カミカミサラダ	米 鶏肉・梅干し・刻みのり・トマト もずく・えのき草・豆腐・万能葱 さきいか・人参・ごぼう・胡瓜・マヨ	黒豆マフィン ホットケーキmix・卵・バター・三温糖・黒豆・アーモンドプードル お菓子
16日 (金)	ごはん 鮭のカレーコーンマヨ焼き 大根と生姜のスープ れんこんの金平	米 鮭(白身魚)・クリームコーン・マヨ・カレー粉・ブロッコリー 卵・豚肉・大根・きゃべつ・生姜・万能葱 れんこん・人参・ごま	杏仁豆腐 カルピス・寒天クック・みかん缶・キウイ・もも缶 お菓子

曜日	献立名	材 料	お や つ
17 日 (土)	栄養満点丼 じゃが玉みそ汁 きゃべつとじゃこのナムル ゼリー	米・豚ひき(鶏ひき)・玉葱・人参・えのき苺・ピーマン じゃが芋・玉葱・わかめ・万能葱 しらす干し・人参・きゃべつ ゼリー	お菓子
19 日 (月)	わかめごはん 松風焼き 納豆汁 紅白なます	米・わかめ 鶏ひき・豆腐・人参・しいたけ・ごま・青のり・ブロッコリー 納豆・なめこ・豆腐・万能葱 人参・大根	ミルクバターのお麩ラスク 麩・三温糖・牛乳・バター・練乳 お菓子
20 日 (火)	タンメン コーンボール ヨーグルト	中華麺(干しうどん)・豚肉(鶏ささみ)・人参・きゃべつ・もやし・人参・葱 豚ひき(鶏ひき)・豆腐・玉葱・コーン・トマト ヨーグルト	さばみそ煮おにぎり 米・さば味噌煮・人参・生姜・油揚げ・万能葱 お菓子
21 日 (水)	ごはん 鮭のごまみりん焼き けんちんみそ汁 うま塩春雨サラダ	米 鮭(白身魚)・ごま・ブロッコリー 大根・人参・里芋・ごぼう・しいたけ・葱 卵・ハム・春雨・人参・胡瓜・塩麩	りんごのヨーグルト蒸しパン ホットケーキmix・卵・ヨーグルト・三温糖・りんごジャム・牛乳 ヨーグルト
22 日 (木)	ごはん バーベキューチキン 豆腐と卵の生姜スープ チーズコールスロー	米 鶏肉・ケチャ・はちみつ・ウスター・ブロッコリー 卵・豆腐・生姜・万能葱 人参・きゃべつ・コーン・ヨーグルト・粉チーズ・マヨ	芋けんぴ さつま芋・油・三温糖・はちみつ きんどん
23 日 (金)	ごはん 白身魚の磯辺焼き 豚汁 ぼりぼりサラダ	米 白身魚・青のり・トマト 豚肉・人参・大根・じゃが芋・葱・しらたき 切干大根・人参・胡瓜・ごま	チーズケーキ ホットケーキmix・卵・クリームチーズ・ヨーグルト・三温糖・レモン汁・生クリーム ヨーグルト
24 日 (土)	チャーハン 人参とニラの韓国風スープ チキンサラダ ゼリー	米・焼き豚(鶏ささみ)・玉葱・コーン 人参・ニラ・韓国のり・えのき苺 鶏ささみ・胡瓜・もやし・ごま ゼリー	お菓子
26 日 (月)	ごはん ポークピカタ チンゲン菜のみそ汁 さつま芋のマヨサラダ	米 豚肉(鶏ささみ)・卵・トマト ベーコン・人参・チンゲン菜・えのき苺 さつま芋・チーズ・人参・マヨ	マカロニスナック マカロニ・油・粉チーズ・コンソメ お菓子
27 日 (火)	たらこスパゲティ 大根スープ チキンのカレーサラダ	スパゲティ(米)・たらこ(白身魚)・刻みのり・大葉 ウインナー・大根・人参・玉葱・パセリ粉 鶏ささみ・人参・レタス・胡瓜・マヨ・カレー粉	お誕生会スイーツ
28 日 (水)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ユイミータン 切干大根の中華風サラダ	米 白身魚・人参・ピーマン・玉葱 卵・鶏ひき・クリームコーン・人参・絹さや 切干大根・ハム・人参・胡瓜・ごま	きな粉ラスク 食パン・マーガリン・きな粉・グラニュー糖 お菓子
29 日 (木)	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ なめこと水菜のみそ汁 人参じゃこサラダ	米 鶏肉・塩麩・ブロッコリー なめこ・大根・水菜 しらす干し・人参・胡瓜・ごま	黒糖バナナ蒸しパン ホットケーキmix・バナナ・黒糖 お菓子
30 日 (金)	ごはん 鮭フライオーロラソース きゃべつとチキンスープ スパゲティツナサラダ	米 鮭(白身魚)・パン粉・マヨ・ケチャ・トマト 鶏ひき・人参・きゃべつ・えのき苺 スパゲティ・ツナ・人参・胡瓜・マヨ	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリー・牛乳・みかん缶(飾り) お菓子
31 日 (土)	生姜焼き丼 わかめのみそ汁 五色和え ゼリー	米・豚肉(鶏ささみ)・生姜・玉葱 わかめ・豆腐・えのき苺・万能葱 人参・もやし・小松菜・しめじ・コーン・かつお節 ゼリー	お菓子

7日は人日の節句(七草がゆ)



春の七草は、厄を払い無病息災を願う縁起物です。
まだ冬の寒い時に新芽を出す生命力の高い春の七草のエネルギーを取り込み、風邪や病気をせず、一年間健康に過ごせますようにという祈りを込め七草がゆをいただきます。

