

# 献立予定表 1月上旬

今月の目標 : しっかり良く噛んで食べましょう。

2018年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
1月		年始休園日					
2火		年始休園日 *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
3水		年始休園日 *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
4木	ごはん いんげん 煮物	ツナカレー もやしとクラゲの酢の物 ウインナー、チーズ 黄桃缶、麦茶	じゃが芋、ごま油	豚肩ロース、脱脂粉乳 くらげ(塩抜き)	ピーマン、なす、玉葱 人参、きゅうり、もやし	ヤクルト クッキー	りんご ジュース ビスケット
5金	ごはん 醤油昆布	鶏肉とれんこんの炒め煮 卵焼き、黒豆 大根紅白なます 味噌汁、みかん	ごま油	卵、若鶏もも皮なし いりごま(白)	大根、れんこん、しめじ 人参	麦茶 せんべい	牛乳 クラッカー
6土	ごはん ひじき煮	カニ豆腐 キャベツサラダ チキンナゲット、パイン缶 すまし汁、ふりかけ	片栗粉、ごま油	木綿豆腐 かにふぶき	キャベツ、きゅうり 人参、しいたけ 万能葱	麦茶 ウエハース	野菜 ジュース せんべい
7日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
8月		成人の日 *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
9火	ごはん 生揚げ煮	白菜クリーム煮 ところてんサラダ ミートボール、ミニトマト 枝豆、麦茶	ごま油	ベーコン、脱脂粉乳 ミニフランク	白菜、玉葱、コーン缶 レタス、きゅうり、人参 ところてん	ぶどう ジュース ビスケット	牛乳 揚げ菓子
10水	ごはん チンゲン菜 おかか和え	麻婆なす ラーメンサラダ うずら卵煮物 洋梨缶、スープ	ゆで中華めん、ごま油	豚ひき肉 うずら卵水煮缶 魚肉ソーセージ	なす、玉葱、きゅうり 人参、レタス グリーンピース	麦茶 クラッカー	マミー クッキー
11木	おにぎり 	エビフライ ツナポテトサラダ もやしのゆかり和え みかん、スープ	小麦粉、パン粉、油 じゃが芋、マヨネーズ	エビ、ツナ缶	きゅうり、人参、もやし コーン缶	麦茶 ウエハース	牛乳 サンドイッチ
12金	ごはん 切干し大根 煮物	ハヤシライス ブロッコリーカニ和え 卵豆腐、シュウマイ りんご、麦茶	じゃが芋	豚肩ロース 脱脂粉乳、かにふぶき 卵豆腐	ブロッコリー、玉葱 人参、コーン缶 グリーンピース	麦茶 クッキー	オレンジ ジュース せんべい
13土	ごはん コーン煮	ハンバーグ 小松菜納豆和え はんぺん煮物 黄桃缶、味噌汁	油	豚ひき肉、はんぺん 挽きわり納豆	小松菜、キャベツ、玉葱 人参	麦茶 ビスケット	スポロン クラッカー
14日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。					
15月	ごはん さんま缶	酢豚、みかん ひじき煮物 さつまいもミルク煮 ふりかけ、味噌汁	さつまいも、油 砂糖、糸こんにゃく	牛乳、豚肩ロース 油揚げ	ピーマン、赤ピーマン 玉葱、人参、しいたけ ひじき	麦茶 ウエハース	牛乳 クッキー
給食室から		*11日はおにぎりを持たせるようお願いします。(3歳以上児) *オレンジ色のおやつは手作りおやつの日です。 *都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。					
給食献立 レシピ (約4人分)	鶏肉とれんこんの炒め煮(鶏もも肉200g、れんこん160g、人参1/2本、しめじ1株、いりごま(白)少々、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ1、ごま油大さじ1) ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。れんこん、人参は皮をむいてイチヨウ切りにする。しめじは洗ってほぐす。 ②フライパンにごま油をしいて、鶏肉とれんこんを焼き色がつかないまで焼く。 ③人参、しめじ、しょうゆを加えて、水がひたひたになるくらいまで入れて煮る。 ④水が無くなり、全体に火が通ったら、白ごまをふりかけて、軽く炒めたら、できあがり☆						



# 献立予定表 1 月下旬

今月の目標 : しっかり良く噛んで食べましょう。

2018年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
16 火 ※	ごはん 鮭缶	イタリアンオムレツ かぶの和え物 ポークビッツ、キウイ スープ	油	卵、ピザ用チーズ	トマト、かぶ、きゅうり 人参、パセリ粉	麦茶 ビスケット	牛乳 かりんとう
17 水	ごはん 醤油昆布	鮭のちゃんちゃん焼き パンブキンサラダ 焼き豚、りんご すまし汁	マヨネーズ、砂糖、油	鮭、ベーコン、バター 焼き豚	かぼちゃ、キャベツ 玉葱、人参	麦茶 クッキー	豆乳 揚げ菓子
18 木	ごはん 白菜 おかか和え	麻婆豆腐 シルバーサラダ ミニフランク、黄桃缶 ポテトフライ、麦茶	春雨、マヨネーズ ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉 魚肉ソーセージ	きゅうり、人参、レタス ピーマン、しいたけ ねぎ	ぶどう ジュース クラッカー	牛乳 せんべい
19 金	ごはん 粉ふき芋	ミートローフ フレンチサラダ 大根煮物、ミニトマト 味噌汁、ふりかけ	パン粉、油 フレンチドレッシング	豚ひき肉	大根、玉葱、人参 きゅうり、キャベツ コーン缶、グリーンピース	麦茶 ウエハース	コーラス クッキー
20 土	ごはん 豆腐煮物	なすと豚ひき肉のカレー ごぼうサラダ かまぼこ、チーズ みかん、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	脱脂粉乳 すりごま(白) かまぼこ、チーズ	ごぼう、玉葱、人参 なす、きゅうり グリーンピース、コーン缶	野菜 ジュース ビスケット	ヨーグルト クラッカー
21 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
22 月	ごはん チンゲン菜 のり和え	親子煮 マカロニサラダ 鶏つくね、枝豆 パイン缶、麦茶	マカロニ、糸こんにゃく マヨネーズ	卵、若鶏もも皮なし 焼き豆腐 魚肉ソーセージ	白菜、玉葱、レタス きゅうり、人参、ねぎ	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
23 火	ごはん さんま缶	ジャーマンポテト ほうれん草サラダ チキンナゲット ミニトマト、すまし汁	じゃが芋、油 マヨネーズ	ベーコン	玉葱、人参、キャベツ ほうれん草、コーン缶	麦茶 ビスケット	スポロン 揚げ菓子
24 水 ★お誕生会★	ミートスパゲティ クリームコロッケ 小松菜ツナサラダ ミニゼリー、わかめスープ	サラスパ、パン粉 小麦粉、油 マヨネーズ	豚ひき肉、牛乳 ツナ缶	人参、玉葱、小松菜 キャベツ	麦茶 ウエハース	牛乳 いちごの ケーキ	
25 木	ごはん いんげん 煮物	豚汁、シュウマイ かぼちゃ甘煮 ニラもやし納豆和え りんご、味付けのり	糸こんにゃく、砂糖	豚バラ肉、焼き豆腐 挽きわり納豆 いりごま(白)	白菜、ニラ、もやし 玉葱、しめじ、人参 かぼちゃ、ねぎ	麦茶 クッキー	牛乳 ハムチーズ 蒸しパン
26 金	ごはん ところてん	カレイの照焼き 切り昆布煮物 長芋オクラサラダ 黄桃缶、味噌汁	長芋、油	カレイ	切り昆布、もやし 人参、オクラ	麦茶 ビスケット	りんご ジュース クラッカー
27 土	ごはん チーズ	ベーコンシチュー、麦茶 れんこんきんぴら きゅうりカニ和え ウインナー、みかん	じゃが芋、ごま油	ベーコン、脱脂粉乳 かにふぶき ウインナー	玉葱、きゅうり、人参 れんこん、グリーンピース	ヤクルト ウエハース	ゼリー せんべい
28 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
29 月	ごはん さつま芋煮	生揚げ中華炒め キャベツわかめ和え うずら卵煮物 ミニトマト、スープ	ごま油	生揚げ、豚ひき肉 うずら卵水煮缶	キャベツ、玉葱、人参 きゅうり、しいたけ わかめ	麦茶 クッキー	コーラス クラッカー
30 火	ごはん 卵豆腐	さばの味噌煮 小松菜ナムル 長芋バターソテー パイン缶、すまし汁	長芋	さば、すりごま(白) バター	キャベツ、小松菜 人参、玉葱	麦茶 ビスケット	牛乳 お好み焼き
31 水	ごはん ちくわ煮	メンチカツ 切干し大根煮物 もやしの酢の物 洋梨缶、味噌汁	小麦粉、パン粉、油	豚ひき肉	切干し大根、しいたけ もやし、きゅうり、人参	麦茶 ウエハース	牛乳 せんべい
給食室から	※16日は食育の日として「しっかり良く噛んでたべましょう」の話をします。 * 24日のお誕生会は園児全員に「ミートスパゲティ」を提供いたしますのでごはんの持参は 必要ありません。(3歳以上児)						