





1月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

(作成者) 栄養士 桑江正子

平成30年1月

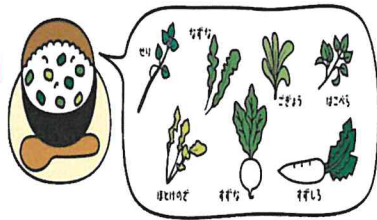
| 日 | 献立名 | おやつ | あか | きいろ | みどり |
|--|--|-------------------------------|---|--|---|
|  <h2 style="color: red;">1/1~1/3 正月休み</h2> | | | | | |
| 4木 | チキンカレー コンソメスープ 塩もみきゅうり フルーツ | スティック菓子 小魚 麦茶 | とりもも 卵 脱脂粉乳 煮干し | 米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 黒ゴマ | たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい コーン きゅうり バナナ |
| 5金 | 麦ご飯 ゆし豆腐 鯖のごま味噌焼 パクチョイ炒め フルーツ | ポテトフライ 小魚 麦茶 | ゆし豆腐 さば みそ シーチキン 煮干し | 米 押麦 三温糖 白ごま じゃがいも | ねぎ パクチョイ たまねぎ にんじん しめじ コーン バナナ |
| 6土 | 沖縄そば(三枚肉) フルーツ | せんべい 麦茶 | かまぼこ 三枚肉 | 沖縄そば 三温糖 | ねぎ バナナ |
| 8月 |  <h2 style="color: red;">成人の日</h2> | | | | |
| 9火 | ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ | ざくざくクッキー 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | みそ 牛肉 島豆腐 シーチキン 納豆 卵 煮干し 牛乳 脱脂粉乳 | 米 しらたき 三温糖 小麦粉 コーンフレーク | とうがん ねぎ はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん きゅうり わかめ みかん |
| 10水 | あわご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 照り焼きチキン 大根炒め フルーツ | 南瓜天ぷら 小魚 麦茶 | 島豆腐 みそ とりもも シーチキン 卵 煮干し | 米 もちきび 三温糖 小麦粉 | わかめ だいこん にんじん にら バナナ かぼちゃ |
| 11木 | ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え 納豆 フルーツ | ホットケーキ 小魚 飲むヨーグルト | みそ 三枚肉 島豆腐 納豆 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳 | 米 こんにゃく 三温糖 ホットケーキ ミックス | かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれん草 みかん |
| 12金 | 麦ご飯 チキンスープ 野菜入り卵焼き りんごサラダ 納豆 フルーツ | 揚げパン 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | とりもも 卵 しらす干し ローズハム 納豆 きな粉 煮干し 牛乳 脱脂粉乳 | 米 押麦 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 | コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ 長ねぎ ほうれん草 りんご キヤベツ レーズン バナナ |
| 13土 | もずく丼 みそ汁(なめこ、わかめ) スライストマト フルーツ | サブシ 麦茶 | 豚ひき肉 みそ | 米 三温糖 片栗粉 | もずく にんじん ピーマン コーン なめこ わかめ トマト みかん |
| 15月 | ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ | ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | 油揚げ みそ 豚レバー シーチキン 納豆 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳 | 米 マヨネーズ ホットケーキ ミックス 三温糖 | わかめ にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ コーン バナナ |
| 16火 | あわご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ | 蒸しイモ 小魚 麦茶 | みそ さんま 卵 納豆 煮干し | 米 もちきび 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ さつまいも | だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん |

| 日 | 献立名 | おやつ | あか | きいろ | みどり |
|-----|---|-------------------------------|--|--|---|
| 17水 |  <h3 style="color: red;">お弁当会</h3> | タンナファクルー 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | 煮干し 牛乳 脱脂粉乳 | | |
| 18木 | 麦ご飯 みそ汁(冬瓜、わかめ) 白身魚のムニエル ひじきの煮物 スライストマト フルーツ | 南瓜サンド 小魚 飲むヨーグルト | みそ 白身魚 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 卵 チーズ 煮干し 脱脂粉乳 | 米 押麦 小麦粉 三温糖 食パン マヨネーズ | とうがん わかめ ひじき にんじん いんげん トマト みかん かぼちゃ きゅうり |
| 19金 | 肉うどん ちくわ磯辺揚げ 大豆サラダ チーズ フルーツ | 菜めしおにぎり 小魚 麦茶 | 牛肉 ちくわ 水煮大豆 シーチキン チーズ 煮干し | うどん 三温糖 小麦粉 マヨネーズ 米 | 長ねぎ 青のり プロッコリー トマト バナナ |
| 20土 | ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ | 13時まで保育 | 豚ひき肉 水煮大豆 | 米 | たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト えのき しめじ キャベツ きゅうり バナナ |
| 22月 | あわご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ、なめこ) チンジャオロース風 大根の和え物 納豆 フルーツ | スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | 島豆腐 みそ 豚もも肉 糸かつお 納豆 脱脂粉乳 卵 煮干し 牛乳 | 米 もちきび 片栗粉 マカロニ さつまいも | 長ねぎ なめこ ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん だいこん わかめ みかん |
| 23火 | ご飯 みそ汁(キャベツ) チーズハンバーグ ポテトサラダ 納豆 フルーツ | ぜんざい 小魚 麦茶 | みそ チーズ 卵 納豆 金時豆 煮干し | 米 パン粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 押麦 粉黒糖 | キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり りんご みかん |
| 24水 | 八宝菜丼 ゆし豆腐 トマトのごま酢和え フルーツ | クリームパン 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | 豚もも肉 イカ なるこ ゆし豆腐 しらす干し 煮干し 牛乳 脱脂粉乳 | 米 片栗粉 白ごま | はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ トマト きゅうり バナナ |
| 25木 | 麦ご飯 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え フルーツ | チーズスティック 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | 豚もも肉 島豆腐 みそ 鮭 シーチキン チーズ 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳 | 米 押麦 さといも マヨネーズ 三温糖 | 長ねぎ にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 青のり はくさい みかん |
| 26金 | ご飯 みそ汁(鮭、ねぎ) 煮しめ きゅうりスティック 納豆 フルーツ | フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト | みそ 厚揚げ とりもも ちくわ 納豆 牛乳 煮干し 脱脂粉乳 | 米 おつゆ麩 板こんにゃく じゃがいも 食パン 三温糖 | ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん きゅうり バナナ |
| 27土 | ハヤシライス キャベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ | クラッカー 麦茶 | 牛肉 | 米 | たまねぎ にんじん しめじ カットトマト キャベツ きゅうり みかん |
| 29月 | ご飯 アーサ汁 鯖のみそ煮 人参しりしり 塩もみ白菜 フルーツ | 麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | 島豆腐 さば みそ シーチキン 卵 煮干し 牛乳 脱脂粉乳 | 米 三温糖 おつゆ麩 | あおさ にんじん たまねぎ にら はくさい みかん |
| 30火 | 胚芽ロールパン 貝だくさんトマトスープ チキンのマリネ 南瓜サラダ フルーツ | 豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | 水煮大豆 ベーコン とりもも 卵 チーズ 絹ごし豆腐 煮干し牛乳 脱脂粉乳 | 胚芽ロールパン じゃがいも 三温糖 マヨネーズ ホットケーキ ミックス | たまねぎ にんじん セロリ カットトマト かぼちゃ きゅうり レーズン バナナ |
| 31水 |  <h3 style="color: red;">♪お誕生会♪</h3> | ウインナーバイ 小魚 ミルク 脱脂粉乳 | グーヤー かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン ソーセージ 煮干し 牛乳 脱脂粉乳 | 米 黒米 こんにゃく 三温糖 黒ゴマ | しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん |

- あか … 血や肉、骨をつくる
- きいろ … 力や熱となる
- みどり … 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※おやつの脱脂乳はつぼみ組〜さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組〜年長組への提供となります。



●毎年、1月7日には、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろの春の七草を使った七草粥を食べ、無病息災を願う風習があります。お正月にごちそうを食べて疲れた胃をいたわる効果もあるので、食欲がないとき等にご家庭でも取り入れてみて下さい。