

1月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成31年1月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
 <h2 style="color: red;">1/1~3 正月休み</h2>					
4金	豚肉カレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	スティック菓子 小魚 麦茶	グーヤー卵 脱脂粉乳 いりこ	米 じゃがいも 白ごま 小麦粉 三温糖 黒ゴマ	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
5土	豚肉 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩 白ごま	たまねぎ ごまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ
7月	あわご飯 みそ汁(豆腐、冬瓜) 鮭のピカタ ひじきの煮物 スライストマト フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	豆腐 鮭卵 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ	米 もちきび 片栗粉 三温糖 小麦粉	とうがん ひじき にんじん いんげん トマト オレンジ かぼちゃ
8火	タコライス ゆし豆腐 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛ひき肉 チーズ ゆし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ トマト ねぎ みかん
9水	 <h2 style="color: red;">お盆当会</h2>				
10木	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) レバーフライ 切干大根のサラダ 納豆 フルーツ	ミルクスコーン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚レバー シーチキン 納豆 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	なめこ わかめ 切干しだいこん にんじん きゅうり オレンジ
11金	もずく丼 みそ汁(豆腐、大根) スライストマト フルーツ	あんぱん 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉	もずく にんじん ピーマン コーン だいこん トマト バナナ
12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	牛かたロース	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
14月	 <h2 style="color: red;">成人の日</h2>				
15火	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 豚肉の生姜炒め きゅうりのおかか和え 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 豚もも肉 しらす干し 糸かつお 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン	ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ
16水	麦ご飯 みそ汁(じゃがいも、わかめ) 白身魚照り焼き 人参しりしり ごぼうサラダ フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 白身魚 シーチキン 卵 ちくわ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 じゃがいも マーガリン 黒ゴマ さつまいも	わかめ にんじん たまねぎ にら ごぼう きゅうり バナナ
17木	マーボー丼 みそ汁(南瓜、油揚げ) 大根の和え物 フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ 油揚げ シーチキン きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 超熟ロール	長ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース かぼちゃ だいこん わかめ みかん

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
18金	ご飯 みそ汁(白菜、えのき) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	えのき はくさい 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれん草 オレンジ
19土	中華丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	19時まで保育	豚肉 イカ みそ	米 片栗粉 おつゆ麩	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ わかめ きゅうり バナナ
21月	親子丼 ゆし豆腐 塩もみきゅうり フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 ゆし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 白ごま おつゆ麩 マーガリン	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース ねぎ きゅうり オレンジ
22火	ご飯 みそ汁(豆腐、大根) トンカツ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	ひらやーちー 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 豚ヒレ肉 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ	だいこん わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん キャベツ なら
23水	あわご飯 チキンスープ 野菜入り卵焼き ひじきサラダ 納豆 フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	鶏肉 卵 しらす干し かにかま 納豆 金時豆 いりこ	米 もちきび 片栗粉 押麦 粉黒糖	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 ひじき きゅうり もやし オレンジ
24木	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ 南瓜含め煮 納豆 フルーツ	たまごサンド 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 みそ きびなご 納豆 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 三温糖 マーガリン 食パン マヨネーズ	とうがん ねぎ かぼちゃ いんげん みかん きゅうり
25金	胚芽ロールパン 鮭のクリームシチュー 鶏の唐揚げ風 ポテトサラダ フルーツ	レーズンパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	鮭 牛乳 鶏肉 卵 いりこ 脱脂粉乳	胚芽ロールパン 片栗粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 三温糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり だいこん バナナ レーズン
26土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	せんべい 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
28月	ご飯 アーサ汁 鯖のみそ煮 マーミナーチャンプルー 塩もみキャベツ フルーツ	芋天ぷら 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 さば みそ シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 白ごま さつまいも 小麦粉	あおさ もやし にんじん ピーマン キャベツ みかん
29火	カレーうどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 なんと 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 片栗粉 マヨネーズ 米	長ねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト バナナ
30水	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ミニドッグ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 ソーセージ 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 こんにやく じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックス	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレンジ
31木	 黒米ご飯 イナムドッチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	ベイクドチーズケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤー 卵 かまぼこ 豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン チーズ ホイップ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 こんにやく 三温糖 黒ゴマ 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん レモン

- 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。



● 伝統行事を大切にしよう！
 ・1月の正月から始まり、2月の節分、3月の桃の節句など、日本には四季折々に合わせて根付いた伝統行事がたくさんあります。沖縄にも旧正月や旧盆など旧暦行事を大切にしている風習があります。行事の度に作られてきた料理やお菓子を食べるのも大きな楽しみの一つだと思います。食を通して、伝統行事の良さや大切さを子どもたちに繋いでいけたらいいですね。

