

1月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和2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、小麦)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 土	4 土 豚もみきゅうり わかめスープ クラッカー 麦茶 フルーツ	クラッカー 麦茶	豚もも肉	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース カットトマト わかめ きゅうり バナナ
6 月	6 月 ビビンバ ゆし豆腐 トマトのしらす和え フルーツ	スティック菓子 小魚 麦茶	牛肉 ゆし豆腐 しらす干し 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま 小麦粉 油 黒ゴマ	にんじん もやし ごまつな ねぎ トマト オレンジ
7 火	7 火 鯖のみそ煮 みそ汁(豆腐、わかめ) 人参しりしり きゅうりの塩昆布和え フルーツ	ワインナーパイ 小魚 ミルク 脱脂粉乳	さば 島豆腐 みそ シーチキン 卵 ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 パイシート	にんじん ねぎ わかめ たまねぎ にら きゅうり 塩昆布 みかん
8 水	 <h2 style="color: red;">お盆当会</h2>				
9 木	9 木 麦ご飯 みそ汁(玉葱、なめこ) 白身魚照り焼き 切干大根のサラダ 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂粉乳	みそ 白身魚 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 マヨネーズ じゃがいも 油	たまねぎ なめこ 切干しいたけ にんじん きゅうり バナナ
10 金	10 金 もずく丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) スライストマト フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 島豆腐 みそ 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 食パン マーガリン	もずく にんじん ピーマン コーン とうがん トマト オレンジ
11 土	 <h2 style="color: red;">生活発表会</h2>				
13 日	 <h2 style="color: red;">成人の日</h2>				
14 火	14 火 あわご飯 そうめん汁 豚肉と茄子のみそ炒め きゅうりの甘酢漬 納豆 フルーツ	ポテトボール 小魚 ミルク 脱脂粉乳	豚肉 みそ 納豆 ベーコン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび そうめん 片栗粉 三温糖 じゃがいも 油	ねぎ ナス ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり みかん コーン
15 水	15 水 タコライス みそ汁(豆腐、小松菜) フルーツ	クリームパン 小魚 飲むヨーグルト	牛ひき肉 チーズ 島豆腐 みそ いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖	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 バナナ ごまつな
16 木	16 木 ご飯 みそ汁(蕎麦、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ヨーグルトケーキ 小魚 ミルク 脱脂粉乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 ヨーグルト 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 おつゆ蕎麦 板こんにやく じゃがいも マーガリン 三温糖 小麦粉	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレンジ
17 金	17 金 いなり寿司 肉野菜そば ほうれん草の和え物 フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	豚肉 しらす干し めかじき 卵 いりこ	米 白ごま 沖縄そば 三温糖 ごま油 小麦粉 油	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 トマト しめじ バナナ

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
18 土	18 土 ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	牛肉	米	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ コーン きゅうり みかん
20 月	20 月 ご飯 ゆし豆腐 豚しほもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂粉乳	ゆし豆腐 豚しほ シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マヨネーズ さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ コーン オレンジ
21 火	21 火 スパゲティミートソース きのこスープ ブロッコリーサラダ ゆで卵 フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	牛ひき肉 シーチキン 卵 いりこ	スパゲティ マーガリン 小麦粉 三温糖 米	玉葱 人参 ピーマン カットトマト えのき しめじ ほうれん草 ブロッコリー トマト コーン バナナ
22 水	22 水 ご飯 みそ汁(玉葱、えのき) 豆腐ナゲット もやしのナムル 納豆 フルーツ	ひらやちー 小魚 ミルク 脱脂粉乳	みそ 島豆腐 鶏ミンチ 納豆 卵 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 ごま油 白ごま 小麦粉	たまねぎ えのき にんじん えだまめ ひじき もやし ほうれん草 みかん にら キャベツ
23 木	23 木 胚芽ロールパン クラムチャウダー 照り焼きチキン りんごサラダ フルーツ	ごまチーズケーキ 小魚 飲むヨーグルト	あさり ベーコン 牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ いりこ 脱脂粉乳	胚芽ロールパン じゃがいも マーガリン 小麦粉 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス 白ごま	たまねぎ にんじん りんご キャベツ レーズン バナナ
24 金	24 金 麦ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂粉乳	みそ 豚ヒレ肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 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 オレンジ
25 土	25 土 マーボー丼 すまし汁(冬瓜、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ 麦茶	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉	長ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース とうがん わかめ きゅうり みかん
27 月	27 月 あわご飯 アーサ汁 鯖のみそ煮 春雨炒め きゅうりのおかか和え フルーツ	蕎麦ラスク 小魚 ミルク 脱脂粉乳	島豆腐 さば みそ シーチキン しらす干し 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 三温糖 はるさめ ごま油 白ごま おつゆ蕎麦 マーガリン	あおさ たまねぎ にんじん にら きゅうり バナナ
28 火	28 火 ご飯 豚汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂粉乳	豚肉 島豆腐 みそ 油揚げ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 さといも 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 ホットケーキ ミックス マーガリン	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう ひじき いんげん きゅうり オレンジ
29 水	29 水 ご飯 みそ汁(白菜、なめこ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	みそ 豚肉 卵 納豆 いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 油	はくさい なめこ にんじん きゅうり りんご みかん かぼちゃ
30 木	30 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 フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 島豆腐 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 超熟ロール 油	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しいたけ にんじん ほうれん草 バナナ
31 金	 <h2 style="color: red;">お誕生会</h2>				
31 金	31 金 黒米ご飯 イナムドゥッチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	バイクド チーズケーキ 小魚 ミルク、脱脂粉乳	グレー かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす いりこ シーチキン クリームチーズ 卵 生クリーム 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにやく 三温糖 黒ゴマ ごま油 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ だけ のこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ 食卓しモン

- 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。

★はなぞの保育園の人気メニュー(昼食編)★
 ・年長さんに好きなメニューを1人3つまで挙げてもらい、集計してみました！
 ☆第1位…カレーライス(8票)
 ☆第2位…三色丼、沖縄そば、クラムチャウダー(4票)
 ☆第3位…冷やし中華、タコライス、納豆ご飯(3票)

他にも、クープイリチーや鯖のみそ煮、和え物やサラダ類などたくさんの方のメニューを挙げてくれました。保育園の給食が子どもたちの記憶に残ってくれればいいな…と思います。
 ご家庭でも「保育園のご飯が一番好きなのなーに？」と子どもたちに聞いてみて下さい！
 次回は「おやつ編」をお届けします！