

平成29年1月

献立表

青梅みどり第二保育園

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4 水	ごはん すまし汁(大根・麩) かれない煮付け 二色お浸し	青のリトースト☆ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/食パン 麩/マーガリン	削り節/昆布/かれない/ 牛乳/あおのり	大根/白菜/ にんじん/果物
5 木	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 切り昆布の卵とじ☆	米粉入りクッキー 牛乳 果物	うどん/サラダ油/ じゃがいも/三温糖/ 薄力粉/上新粉/粉糖/ バター	昆布/削り節/ 豚ひき肉/大豆/ たまご/牛乳	はくさい/にんじん/椎茸/ 玉ねぎ/いんげん/果物
6 金	白パン パンブキンスープ ささみフライ キャベツサラダ	七草粥 牛乳 果物	白パン/バター/ 薄力粉/パン粉/ サラダ油/三温糖/ 胚芽米	牛乳/ささみ/たまご	かぼちゃ/玉ねぎ/キャベツ/ にんじん/とうもろこし缶/ せり/なすな/だいこん/かぶ/ はこべら/ほとけのざ/ ごぎょう/果物
7 土	中華風そぼろ丼 みそ汁(大根・麩) ナムル	ごまクリームサンド 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/麩/ごま油/ 食パン/ごま/ マーガリン	豚ひき肉/削り節/ 昆布/牛乳	たけのこ/玉ねぎ/ グリーンピース/だいこん/ もやし/ほうれんそう/ にんじん/果物
10 火	バーガーパン マッシュルームの クリームスープ ハンバーグ キャベツとコーンのソテー	鮭おにぎり 牛乳 果物	バーガーパン/バター/ パン粉/サラダ油/ 胚芽米/白ごま	牛乳/生クリーム/ 豚ひき肉/鮭	マッシュルーム缶/にんじん/ 玉ねぎ/キャベツ/ とうもろこし缶/果物
11 水	ごはん 五目汁 さばとポテトの みそチーズ焼き☆ 小松菜ともやしのお浸し	ヨーグルトケーキ 麦茶 せんべい	胚芽米/じゃがいも/ ビスケット/バター/ 三温糖/せんべい	木綿豆腐/削り節/ 昆布/さば/みそ/ チーズ/牛乳/ ゼラチン/生クリーム/ ヨーグルト	だいこん/はくさい/ねぎ/ にんじん/こまつな/もやし/ レモン
12 木	和風きのこスパゲティ かきたま汁 さつまいもサラダ	ツナとトマトの ホットサンド☆ 牛乳 果物	スパゲティ/サラダ油/ かたくり粉/ さつまいも/マヨネーズ/ 食パン	鶏もも肉/削り節/ 焼きのり/たまご/ 牛乳/ツナ缶	にんじん/キャベツ/しめじ/ えのき/みつば/ とうもろこし缶/きゅうり/ ピーマン/玉ねぎ/果物
13 金	ごはん みそ汁(白菜・なめこ) 白身魚の玉ねぎソースかけ ブロッコリーと にんじんのおかか和え	スイートパンブキン 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉/ サラダ油/三温糖/ バター	煮干し/削り節/みそ/ かれない/牛乳/ 生クリーム	はくさい/なめこ/玉ねぎ/ ブロッコリー/にんじん/ かぼちゃ/果物
14 土	チーズサンド チンゲンサイスープ 豚肉と野菜の炒め煮	炊き込みごはん 牛乳 果物	食パン/マーガリン/ サラダ油/胚芽米/ 三温糖	チーズ/豚もも肉/ 牛乳/油揚げ	チンゲン菜/とうもろこし缶/ キャベツ/にんじん/玉ねぎ/ いんげん/果物
16 月	ふりかけごはん みそ汁(わかめ・えのき) ぶりの漬け焼き 切干大根の煮物	プアマンケーキ 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/薄力粉	わかめ/煮干し/削り節/ みそ/ぶり/油揚げ/ 牛乳	えのき/しょうが/切干大根/ にんじん/しいたけ/ グリーンピース/果物
17 火	ソフトフランスパン 春雨スープ 鶏のトマトクリーム煮 マカロニサラダ	マドレーヌ(乳児) ケーキ(幼児) 麦茶	ソフトフランスパン/ はるさめ/サラダ油/ バター/薄力粉/ マカロニ/マヨネーズ/ ケーキ	鶏もも肉/生クリーム	はくさい/しめじ/チンゲン菜/ 玉ねぎ/マッシュルーム/ きゅうり/にんじん
18 水	ごはん すまし汁(大根・麩) かれない煮付け 二色お浸し	青のリトースト☆ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/食パン 麩/マーガリン	削り節/昆布/かれない/ 牛乳/あおのり	大根/白菜/ にんじん/果物
19 木	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 切り昆布の卵とじ☆	米粉入りクッキー 牛乳 果物	うどん/サラダ油/ じゃがいも/三温糖/ 薄力粉/上新粉/粉糖/ バター	昆布/削り節/ 豚ひき肉/大豆/ たまご/牛乳	はくさい/にんじん/椎茸/ 玉ねぎ/いんげん/果物
20 金	白パン パンブキンスープ ささみフライ キャベツサラダ	チャーハン 牛乳 果物	白パン/バター/ 薄力粉/パン粉/ サラダ油/三温糖/ 胚芽米	牛乳/ささみ/たまご/ 豚ひき肉	かぼちゃ/玉ねぎ/キャベツ/ にんじん/とうもろこし缶/ ねぎ/果物
21 土	中華風そぼろ丼 みそ汁(大根・麩) ナムル	ごまクリームサンド 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/麩/ごま油/ 食パン/ごま/ マーガリン	豚ひき肉/削り節/ 昆布/牛乳	たけのこ/玉ねぎ/ グリーンピース/だいこん/ もやし/ほうれんそう/ にんじん/果物

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
23 月	チキンカレーライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/ 中華めん	豚もも肉/わかめ/ ツナ缶/牛乳/ あおのり/鶏もも肉	玉ねぎ/にんじん/えのき/ ブロッコリー/赤パプリカ/ キャベツ/もやし/果物
24 火	バーガーパン マッシュルームの クリームスープ ハンバーグ キャベツとコーンのソテー	鮭おにぎり 牛乳 果物	バーガーパン/バター/ パン粉/サラダ油/ 胚芽米/白ごま	牛乳/生クリーム/ 豚ひき肉/鮭	マッシュルーム缶/にんじん/ 玉ねぎ/キャベツ/ とうもろこし缶/果物
25 水	ごはん 五目汁 さばとポテトの みそチーズ焼き☆ 小松菜ともやしのお浸し	ヨーグルトケーキ 麦茶 せんべい	胚芽米/じゃがいも/ ビスケット/バター/ 三温糖/せんべい	木綿豆腐/削り節/ 昆布/さば/みそ/ チーズ/牛乳/ ゼラチン/生クリーム/ ヨーグルト	だいこん/はくさい/ねぎ/ にんじん/こまつな/もやし/ レモン
26 木	和風きのこスパゲティー かきたま汁 さつまいもサラダ	ツナとトマトの ホットサンド☆ 牛乳 果物	スパゲティー/サラダ油/ かたくり粉/ さつまいも/マヨネーズ/ 食パン	鶏もも肉/削り節/ 焼きのり/たまご/ 牛乳/ツナ缶	にんじん/キャベツ/しめじ/ えのき/みつば/ とうもろこし缶/きゅうり/ ピーマン/玉ねぎ/果物
27 金	ごはん みそ汁(白菜・なめこ) 白身魚の玉ねぎソースかけ ブロッコリーと にんじんのおかか和え	スイートパンプキン 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉/ サラダ油/三温糖/ バター	煮干し/削り節/みそ/ かれい/牛乳/ 生クリーム	はくさい/なめこ/玉ねぎ/ ブロッコリー/にんじん/ かぼちゃ/果物
28 土	チーズサンド チンゲンサイスープ 豚肉と野菜の炒め煮	炊き込みごはん 牛乳 果物	食パン/マーガリン/ サラダ油/胚芽米/ 三温糖	チーズ/豚もも肉/ 牛乳/油揚げ	チンゲン菜/とうもろこし缶/ キャベツ/にんじん/玉ねぎ/ いんげん/果物
30 月	ふりかけごはん みそ汁(わかめ・えのき) ぶりの漬け焼き 切干大根の煮物	プアマンケーキ 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/薄力粉	わかめ/煮干し/削り節/ みそ/ぶり/油揚げ/ 牛乳	えのき/しょうが/切干大根/ にんじん/しいたけ/ グリーンピース/果物
31 火	黒ごまパン かぶのスープ 鶏のレモン煮☆ ポテトサラダ	ひじきごはん 牛乳 果物	黒ごまパン/ かたくり粉/サラダ油/ 三温糖/じゃがいも/ マヨネーズ/胚芽米	鶏もも肉/牛乳/油揚げ/ ひじき	かぶ/しめじ/玉ねぎ/ レモン/きゅうり/にんじん/ とうもろこし缶/えのき/果物

- ・乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がです。
- ・仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ・保育園のお米は胚芽米を使用しています。
- ・17日は誕生日会です。
- ・☆印は新メニューです。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	495	18.9	18.5
幼児	552	20.6	19.2



七草がゆ

七草の種類は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。
1月7日に無病息災を祈るという
意味があります。
保育園では6日のおやつに食べます。
当日は、七草をみんなで見る予定です。

非常食について

災害時に備えて非常食を保存しています。
賞味期限が近くなると給食で使用します。
5日・19日のお昼に、豆と昆布煮の缶詰で
「切り昆布のたまごとじ」を作ります。
11日・25日のお昼には、さばのみそ煮缶を使い
「さばとポテトのみそチーズ焼き」を作ります。