

平成31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			補食
			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 /金	ごはん すまし汁(麩・大根) ささみのレモン醤油揚げ ひじき煮	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ かたくり粉/サラダ油 三温糖/蒸し中華めん 白ごま	かつお節/こんぶ ささ身/ひじき/油揚げ 豚もも/あおのり/牛乳	だいこん/レモン にんじん キャベツ/玉ねぎ 果物	ぞうすい 牛乳
5 /土	ごはん 野菜スープ 生姜焼き もやしサラダ	きなこ蒸しパン 麦茶 果物	胚芽米/三温糖/ごま油 薄力粉/サラダ油	豚もも肉/きな粉 牛乳	にんじん/だいこん 玉ねぎ/しょうが もやし/きゅうり/果物	おにぎり 牛乳
7 /月	ポークハヤシライス わかめスープ マカロニサラダ	七草粥 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 マカロニ/マヨネーズ	豚もも/わかめ	にんじん/玉ねぎ マッシュルーム/トマト缶 グリーンピース/きゅうり せり/なすな/すずしろ すずな/ごぎょう/果物 ほとけのざ/はこべら	うどん 牛乳
8 /火	ソフトフランスパン 春雨スープ 鶏肉のトマトクリーム煮 ブロッコリーサラダ	中華ごはん 麦茶 果物	ソフトフランスパン はるさめ サラダ油/バター/薄力粉 三温糖/ごま油/胚芽米	鶏もも肉/クリーム 豚もも肉	チンゲン菜/玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー/にんじん ぶなしめじ/ねぎ しょうが/果物	ジャムサンド 牛乳
9 /水	ごはん みそ汁(えのき、小松菜) ぶりの照り焼き 切干大根煮付け	おふのラスク 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/サラダ油 焼きふ/バター	煮干し/かつお節/みそ ぶり/油揚げ/牛乳	こまつな/えのきたけ 切干大根/にんじん さやいんげん/果物	おにぎり 牛乳
10 /木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	鮭おにぎり 麦茶 果物	中華めん(生)/三温糖 ごま油/胚芽米	豚もも肉/みそ/生揚げ チーズ/鮭	もやし/キャベツ にんじん/にんにく しょうが/こまつな/果物	ぞうすい 牛乳
11 /金	ごはん すまし汁(玉ねぎ・大根) 豚マヨ焼き 白菜おかかあえ	アップルパイ風 牛乳 果物	胚芽米/マヨネーズ 三温糖/かたくり粉 ぎょうざの皮/サラダ油	かつお節/こんぶ 豚ロース/牛乳	玉ねぎ/だいこん しょうが/はくさい こまつな/もやし/りんご 果物	うどん 牛乳
12 /土	鶏丼 中華風スープ ごまあえ	蒸しパン 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/ごま油/ごま 薄力粉	鶏もも肉/牛乳	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/ぶなしめじ もやし/にんじん/果物	おにぎり 牛乳
15 /火	チーズパン キャベツスープ チキンディアブロ風 じゃがいもカレーマリネ	チャーハン 麦茶 果物	チーズパン/パン粉 じゃがいも/三温糖 サラダ油/胚芽米	ベーコン/鶏もも肉 豚ひき肉	キャベツ/玉ねぎ にんじん/グリーンピース 果物	ジャムサンド 牛乳
16 /水	ごはん みそ汁(なめこ、玉葱) 鮭のムニエル 切り昆布煮付け	マカロニきな粉あえ 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/バター サラダ油/三温糖 マカロニ	みそ/煮干し/かつお節 鮭/刻み昆布/焼き竹輪 きな粉/牛乳	なめこ/玉ねぎ にんじん/さやいんげん 果物	うどん 牛乳
17 /木	ごはん 中華風スープ シュウマイ ほうれん草の中華風サラダ	ケーキ(幼) マフィン(乳) 麦茶	胚芽米/ごま油 かたくり粉/三温糖 しゅうまいの皮 ショートケーキ(幼)	豚ひき肉	だいこん/ぶなしめじ 玉ねぎ/干し椎茸 グリーンピース ほうれんそう/もやし にんじん	おにぎり 牛乳
18 /金	ごはん すまし汁(麩・大根) ささみのレモン醤油揚げ ひじき煮	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ かたくり粉/サラダ油 三温糖/蒸し中華めん 白ごま	かつお節/こんぶ ささ身/ひじき/油揚げ 豚もも/あおのり/牛乳	だいこん/レモン にんじん/さやいんげん キャベツ/玉ねぎ/もやし 果物	ぞうすい 牛乳
19 /土	ごはん 野菜スープ 生姜焼き もやしサラダ	きなこ蒸しパン 麦茶 果物	胚芽米/三温糖/ごま油 薄力粉/サラダ油	豚もも肉/きな粉 牛乳	にんじん/だいこん 玉ねぎ/しょうが もやし/きゅうり/果物	おにぎり 牛乳
21 /月	ポークハヤシライス わかめスープ マカロニサラダ	バインケーキ 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油 マカロニ/マヨネーズ 薄力粉/三温糖/バター	豚もも/わかめ スキムミルク/牛乳	にんじん/玉ねぎ マッシュルーム/トマト缶 グリーンピース/きゅうり パイナップル缶/果物	うどん 牛乳
22 /火	ソフトフランスパン 春雨スープ 鶏肉のトマトクリーム煮 ブロッコリーサラダ	中華ごはん 麦茶 果物	ソフトフランスパン はるさめ サラダ油/バター/薄力粉 三温糖/ごま油/胚芽米	鶏もも肉/クリーム 豚もも肉	チンゲン菜/玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー/にんじん ぶなしめじ/ねぎ しょうが/果物	ジャムサンド 牛乳

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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 ／ 水	ごはん みそ汁(えのき、小松菜) ぶりの照り焼き 切干大根煮付け	おふのラスク 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／サラダ油 焼きふ／バター	煮干し／かつお節／みそ ぶり／油揚げ／牛乳	こまつな／えのきたけ 切干大根／にんじん さやいんげん／果物	おにぎり 牛乳
24 ／ 木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	鮭おにぎり 麦茶 果物	中華めん(生)／三温糖 ごま油／胚芽米	豚もも肉／みそ／生揚げ チーズ／鮭	もやし／キャベツ にんじん／にんにく しょうが／こまつな／果物	ぞうすい 牛乳
25 ／ 金	ごはん すまし汁(玉ねぎ・大根) 豚マヨ焼き 白菜おかかあえ	アップルパイ風 牛乳 果物	胚芽米／マヨネーズ 三温糖／かたくり粉 ぎょうざの皮／サラダ油	かつお節／こんぶ 豚ロース／牛乳	玉ねぎ／だいこん しょうが／はくさい こまつな／もやし／りんご 果物	うどん 牛乳
26 ／ 土	鶏丼 中華風スープ ごまあえ	蒸しパン 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油 三温糖／ごま油／ごま 薄力粉	鶏もも肉／牛乳	玉ねぎ／グリーンピース だいこん／ぶなしめじ もやし／にんじん／果物	おにぎり 牛乳
28 ／ 月	納豆ごはん すまし汁(大根・玉ねぎ) 松風焼き キャベツソテー	カントリービスケット 牛乳 果物	胚芽米／三温糖 ごま／サラダ油／薄力粉 バター／メープルシロップ	挽きわり納豆／かつお節 こんぶ／鶏ひき肉 木綿豆腐／凍り豆腐 みそ／あおのり／牛乳 クリーム	だいこん／玉ねぎ キャベツ とうもろこし缶／果物	ぞうすい 牛乳
29 ／ 火	チーズパン キャベツスープ チキンディアブロ風 じゃがいもカレーマリネ	チャーハン 麦茶 果物	チーズパン／パン粉 じゃがいも／三温糖 サラダ油／胚芽米	ベーコン／鶏もも肉 豚ひき肉	キャベツ／玉ねぎ にんじん／グリーンピース 果物	ジャムサンド 牛乳
30 ／ 水	ごはん みそ汁(なめこ、玉葱) 鮭のムニエル 切り昆布煮付け	マカロニきな粉あえ 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉／バター サラダ油／三温糖 マカロニ	みそ／煮干し／かつお節 鮭／刻み昆布／焼き竹輪 きな粉／牛乳	なめこ／玉ねぎ にんじん／さやいんげん 果物	うどん 牛乳
31 ／ 木	わかめうどん 海老の天ぷら お浸し	かんぴょうまき いなりずし 麦茶 果物	うどん(ゆで)／薄力粉 サラダ油／かんぴょうまき いなりずし	かつお節／こんぶ わかめ／えび	にんじん／だいこん ほうれんそう／もやし 果物	ぞうすい 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がです
 ☆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日はお誕生日会です

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	534	19.5	16.6
乳児	480	17.7	16.3

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。


