

2018年 1月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:597Kcal 蛋白質:22.0g 脂質:15.2g 食塩:1.9g

3歳未満児 熱量:443Kcal 蛋白質:16.1g 脂質:10.8g 食塩:1.4g

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 15 29	酵母パン 食パン	オニオンスープ 玉葱、しめじ パセリ 塩、正、油	15日鶏のから揚げ <small>鶏肉、にんにく、しょうが、正、酒、油、片</small> 29日鮭のソテー 鮭、塩、正、バター	ポテトサラダ <small>じゃが芋、ブロッコリー、人参 ヨーグルト、塩、油</small> 人参煮・S	醤油飯 五分米、海苔 塩、正、ごま油 S	15日4園交流
	もち麦ごはん	味噌汁 なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	16日鮭の漬け焼き 鮭、正、酒 30日鶏のじぶ煮 <small>鶏肉、生姜、酒、正、みりん、小麦粉</small>	ひじき煮 ひじき、小松菜、人参 油揚げ、酒、砂、正 大根煮・S	レースンスコーン 小麦粉、バター、BP 砂、レーズン S	
水 17 31	酵母パン 食パン	豆乳スープ 玉葱、人参 豆乳 ほうれん草、塩、油	白身魚オランダ揚げ タラ 人参、玉葱、パセリ 小麦粉、塩、揚げ油	ごまサラダ キャベツ、人参、もやし 白すりごま、甘酢、正、油 バターローストポテト・S	しろすおにぎり 五分米、しろす あさつき、酒、塩、正 S	
	4日他人井 <small>五分米、豚肉、玉葱、椎茸、人参、塩、正、油</small>		味噌汁 大根、人参、わかめ、味噌	南瓜サラダ 南瓜、キャベツ、人参 甘酢、正、油	4日焼き芋・S 18日ポテトレーズンパン・S <small>食パン、さつま芋、牛乳 レーズン、砂、バター</small>	
木 18	18日ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参、わかめ、味噌	18日中華ポークビーンズ <small>大豆、豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、にんにく、正、ごま油</small>	ごぼう炒め・S		
	5 19	ごま塩ごはん 五分米 黒ごま、塩	味噌汁 玉葱、人参 あおさ 塩、正、だし	厚揚げのどぼろ煮 厚揚げ、豚挽肉、玉葱 人参、しょうが、あさつき 酒、正、塩、砂、片	わかめサラダ わかめ、人参、キャベツ 甘酢、正、油 焼き南瓜・S	5日七草がゆ 五分米、大根、人参 せり、かぶ、塩 S
土 6 20	鶏塩うどん <small>乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし</small>			和え物 キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S	ゆかりおにぎり 五分米、ゆかり 白ごま S	6日七福神
	月 22	炊き込みごはん <small>五分米、もち米、海苔 えのき草、しめじ 酒、塩、正</small>	味噌汁 もやし、人参 わかめ 味噌、だし	魚の天ぷら わかさぎ 青海苔、小麦粉 塩、揚げ油	ずいきの炒め煮 ずいき、人参、小松菜 油揚げ、砂、正、塩、油 蒸し南瓜・S	肉団頭 小麦粉、BP、砂、油 豚挽き肉、長ねぎ 干し椎茸、ごま油、塩、正
火 9 23		酵母パン 食パン	ほうれん草スープ ほうれん草、玉葱 コーン、人参 牛乳、塩	鶏の香煎焼き 鶏肉 にんにく、酒、正 油、レモン汁	春雨サラダ 春雨、もやし、チンゲン菜 人参、正、油 さつま芋煮・S	ひじきおにぎり 五分米、干ひじき 人参、酒、塩、正 S
	水 10 24	ごはん 五分米	味噌汁 白菜、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	10日お煮しめ風 <small>豚バラ肉、高野豆腐、人参、椎茸 いんげん、正、塩、砂</small> 24日松風焼き	10日なます・黒豆・田作り 大根、人参、干柿、塩、砂、酢 24日大根サラダ ブロッコリー	10日黒糖蒸しパン 甘酒 米麴、白米 漬物 S
木 11 25		豚汁うどん <small>乾麺、豚肉、大根、人参、玉葱、豆腐 長ねぎ、こんにゃく、ごぼう、しめじ、塩、味噌、だし</small>			さつま芋サラダ さつま芋、キャベツ、人参 甘酢、正、油 蓮根煮・S	11日焼開き 11日おしろこ <small>餅、小豆、砂、塩</small>
	金 12 26	雑穀ごはん 五分米、黒米 赤米、きび	吸い物 椎茸、人参 あさつき 塩、正だし	12日鯛の塩焼き 鯛、塩 26日鯛のスパイシー焼き <small>鯛、にんにく、カレー粉、酒、正</small>	磯辺和え ほうれん草、キャベツ、人参 のり、正 ふろふき大根煮・S	レモンラスク 食パン、砂 バター、レモン汁 S
土 13 27		肉うどん <small>乾麺、豚肉、大根、人参、えのき草、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし</small>			和え物 キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S	海苔おにぎり 五分米、海苔 塩 S

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、りんご、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)