



1月予定献立



今月の献立にはくじら・うちゅう組のリクエストメニューが入っています。
(☆印がついているもの)

2017年1月
風の子保育園

| 日 | 曜日 | 午前のおやつ | 主食 | おかず | 主な材料 | 午後のおやつ |
|----|----|--------|--------|---|---|--|
| 4 | | 水 | 干し芋 | 4日 納入業者が休みの為、お弁当の用意をお願いします。 | | 磯辺団子(上新粉 海苔) 煮干し |
| 18 | | 水 | 豆乳ドリンク | 18日 新春のつどいメニュー | | ツナ昆布ごはん(ツナ にんじん 塩昆布) 小松菜の煮浸し 煮干し |
| 5 | 19 | 木 | ブロッコリー | 菜めし ☆豆腐ハンバーグおろしソース 野菜のオープン焼き ☆マカロニサラダ 味噌汁 | 豆腐 牛豚合びき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 大根 じゃが芋 にんじん マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ <かぶ もやし 油揚げ> | お焼き(小麦粉 さつま芋) ほうれん草の煮浸し 煮干し |
| 6 | 20 | 金 | じゃが芋 | ごはん ☆かじきの竜田揚げ さつま芋の白和え 大根の煮物 味噌汁 | かじき 片栗粉 さつま芋 豆腐 ほうれん草 えのき にんじん ゴマ 大根 竹輪 <キャベツ 玉ねぎ ワカメ> | 6日七草粥(米 七草) 田作り(いわし ゴマ) 20日こんにやくとじゃこの炊き込みごはん (こんにやく じゃこ 油揚げ ゴマ) ブロッコリー 昆布 |
| | 23 | 月 | 干し芋 | ごはん 鉄骨揚げ 即席漬け じゃが芋と大根のきんぴら 味噌汁 | 豚レバー 片栗粉 ゴマ キャベツ きゅうり 塩昆布 じゃが芋 大根 にんじん さつま揚げ <なめこ 豆腐 ネギ> | さつま芋ごはん(さつま芋 黒ゴマ) ブロッコリー 昆布 |
| 10 | | 火 | 大根 | ごはん 松風焼き こんにやくとごぼうのおかか煮 ☆かぼちゃサラダ すまし汁 | 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 卵 ゴマ こんにやく ごぼう にんじん 鰹節 かぼちゃ じゃが芋 ハム きゅうり マヨネーズ <舞茸 えのき 油揚げ> | 肉まん(小麦粉 豚ひき肉 玉ねぎ) キャベツの即席漬け 昆布 |
| | 24 | | | 24日 誕生会メニュー | | |
| 11 | 25 | 水 | 豆乳ドリンク | ごはん 白身魚のはす蒸し ブロッコリー添え 肉じゃが 味噌汁 | タラ れんこん しめじ にんじん ブロッコリー 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん こんにやく <卵 ネギ ほうれん草> | 揚げ餅(餅) 小松菜の煮浸し 煮干し |
| 12 | 26 | 木 | じゃが芋 | 菜めし 鶏肉の塩麴焼き 野菜炒め かぶとりんごの甘酢和え 味噌汁 | 鶏肉 塩麴 ほうれん草 キャベツ しめじ にんじん かぶ りんご <白菜 もやし 油揚げ> | ☆うどん(小麦粉 豚肉 大根 にんじん ネギ 小松菜) するめ※12日はクッキングです |
| 13 | | | | 13日 お弁当の日 | | |
| | 27 | 金 | 豆乳ドリンク | ごはん ☆鮭の塩焼き 切干大根のはりはり漬け 高野豆腐のチャンプルー 味噌汁 | 鮭 切干大根 刻み昆布 にんじん 高野豆腐 豚肉 卵 小松菜 鰹節 <じゃが芋 玉ねぎ ワカメ> | 五平餅(米 小麦粉 卵 ゴマ) 白菜の即席漬け 煮干し |
| 16 | 30 | 月 | 干し芋 | ごはん キャベツメンチ ブロッコリーのおかか和え 五目きんぴら 味噌汁 | 牛豚合びき肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 ブロッコリー にんじん 鰹節 れんこん にんじん しめじ こんにやく さつま揚げ <豆腐 ネギ 油揚げ> | ☆焼きおにぎり(米) みかん 煮干し |
| 17 | 31 | 火 | 豆乳ドリンク | ごはん チキンロール ☆青菜とツナのゴマ和え ☆ひじきと大豆の五目煮 味噌汁 | 鶏肉 にんじん ごぼう 青菜 もやし ツナ ゴマ ひじき 大豆 にんじん こんにやく 油揚げ <玉ねぎ ワカメ> | たまはむごはん(米 卵 ハム ネギ) ブロッコリー 昆布 |

麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

18日(水) 新春のつどいメニュー

つきたてもち(あんこ きなこ からみ大根)
→りす・うさぎ組はおはぎ(きなこ・しょうゆ)
とあんこがきます。

☆豚汁(豚肉 じゃが芋 人参 大根 ごぼう
こんにやく ネギ 油揚げ)
たくあん(大根) みかん

7日(土) 七草:6日(金)のおやつに七草粥と
田作りを食べます。
11日(水) 鏡開き:おやつに揚げ餅を食べます。



24日(火) 誕生会メニュー(バイキング)

わかめごはん 塩鮭の混ぜご飯
☆鶏の唐揚げ(鶏肉 片栗粉) 麩の肉巻き(麩 豚肉)
茶碗蒸し(卵 かまぼこ しめじ ほうれん草) 野菜添え
☆フレンチサラダ(かぶ レタス ブロッコリー ハム パプリカ)
みかん りんご

おやつ 飾りごはん:梅の花(米 梅干し にんじん きゅうり
小松菜の煮浸し 煮干し)

4(水)・13(金)
お弁当の用意を
お願いします。

12日(木)3・4・5歳クッキング
子どもたちがおやつに食べる
手打ちうどんを作ります。