



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
風の子第二保育園

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		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(米 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 野菜のオーブン焼き ☆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	金	20	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>	七草粥(米 スズナ スズシロ ナズナ セリ ハコベラ ホトケノザ ゴギョウ) 田作り(いわし ゴマ)
20						20日 お弁当の日
7	土	21	干し芋	ごはん 鮭の照り焼き ゴマ和え すまし汁	鮭 小松菜 もやし にんじん 油揚げ ゴマ <卵 えのき ネギ>	/
21				ごはん 肉豆腐 お芋のコロコロサラダ 味噌汁	豚肉 豆腐 白菜 ネギ にんじん こんにゃく じゃが芋 さつま芋 きゅうり ハム マヨネーズ <玉ねぎ ワカメ>	
23	月	23	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>	肉まん(小麦粉 豚肉 玉ねぎ) ブロッコリー 昆布
10	火	24	大根	ごはん 松風焼き こんにゃ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 こんにゃく 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>	さつま芋ごはん(米 さつま芋 黒ゴマ) キャベツの即席漬け 昆布
24				24日 誕生会メニュー		
11	水	25	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 こんにゃく <卵 ネギ ほうれん草>	11日 揚げ餅(餅) 小松菜の煮浸し 煮干し 25日 炊き込みご飯(米 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ) 小松菜の煮浸し 煮干し
12	木	26	じゃが芋	菜めし 鶏肉の塩麹焼き 野菜炒め かぶとりんごの甘酢和え 味噌汁	鶏肉 塩麹 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 えのき>	☆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	金	27	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 <ほうれん草 しめじ 油揚げ>	五平餅(米 小麦粉 卵 ゴマ) 白菜の即席漬け 煮干し
14	土	28	干し芋	ごはん 鶏肉の和風ピカタ きのこサラダ 味噌汁	鶏肉 小麦粉 卵 青海苔 しめじ エリンギ レタス ブロッコリー ベーコン <じゃが芋 玉ねぎ ワカメ>	/
28				ごはん 鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ 味噌汁	鶏肉 パン粉 キャベツ ツナ ブロッコリー にんじん コーン <じゃが芋 ワカメ>	
16	月	30	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 こんにゃく 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	火	31	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 こんにゃく 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

つきだてもち (あんこ きなこ からみ大根)
→にじ・そら組はおはぎ(きなこ・しょうゆ)
とあんこがつきます。
☆豚汁 (豚肉 じゃが芋 人参 大根 ごぼう
こんにゃく 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(米 梅干し にんじん きゅうり)
白菜の煮浸し 煮干し



4(水)・20(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。