１月予定献立

今月の献立にはくじらと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）

2018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		木	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。			
	18		豆乳ドリンク	ごはん	チキンロール 青菜のツナ和え 大豆と刻み昆布の煮物 味噌汁	鶏肉　にんじん　ごぼう 小松菜　もやし　しめじ　ツナ 大豆　刻み昆布　油揚げ　こんにゃく ＜玉ねぎ　ワカメ＞	☆みたらし団子（上新粉） 煮干し ブロッコリー（18日のみ）
5		金	さつま芋	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー がんもと大根の煮物 味噌汁	鮭　キャベツ　玉ねぎ　もやし　にんじん　しめじ ブロッコリー がんも　大根　干し椎茸 ＜じゃが芋　ワカメ＞	七草がゆ（米　七草） 田作り（いわし　ゴマ）
	19			ごはん	鉄骨揚げ おかか和え 春雨とひき肉炒め ☆味噌汁	豚レバー　ゴマ キャベツ　ブロッコリー　鰹節 春雨　豚ひき肉　玉ねぎ　にんじん ＜大根　えのき＞	じゃこねぎごはん（米　じゃこ　ネギ） かぶの即席漬け　昆布
	22	月	大根	ごはん	鮭の塩麹焼き こんにゃくとごぼうのおかか炒め ☆マカロニサラダ 味噌汁	鮭　塩麹 こんにゃく　ごぼう　鰹節 マカロニ　ハム　キャベツ　にんじん　きゅうり　マヨネーズ ＜白菜　もやし　しめじ＞	☆五平餅（米　小麦粉　卵　ゴマ） ブロッコリー　昆布
9	23	火	豆乳ドリンク	ごはん	☆揚げ餃子 さっぱり和え じゃが芋炒め 味噌汁	豚ひき肉　キャベツ　ニラ　餃子の皮 きゅうり　セロリ　白菜　ゴマ じゃが芋　玉ねぎ　にんじん　ベーコン ＜大根　油揚げ＞	☆焼きおにぎり（米） 小松菜の煮浸し　煮干し
10	24	水	じゃが芋	菜めし	鶏肉の梅みそ焼き 即席漬け ☆五目きんぴら かき玉汁	鶏肉　梅干し 白菜　かぶ　塩昆布 ごぼう　れんこん　にんじん　さつま揚げ　こんにゃく ＜卵　えのき　もやし　ワカメ＞	☆焼きそば（蒸し中華麺　豚肉　キャベツ　もやし　にんじん） 昆布
11		木	豆乳ドリンク	11日　新春のつどいメニュー			
	25			ごはん	☆八宝菜 ブロッコリー 大豆もやしのサラダ ☆味噌汁	豚肉　海老　うずら卵　イカ　キャベツ　玉ねぎ　にんじん キクラゲ　ブロッコリー 大豆もやし　きゅうり　ハム　ゴマ ＜じゃが芋　玉ねぎ　ワカメ＞	揚げ餅（餅） 白菜の煮浸し　煮干し
12		金	さつま芋	ごはん	豚カツ 野菜添え 切干大根の煮物 ☆味噌汁	豚肉　卵　パン粉 キャベツ　ブロッコリー 切干大根　にんじん　竹輪 ＜なめこ　豆腐　ネギ＞	ツナ昆布ごはん（米　ツナ　にんじん　塩昆布） ほうれん草の煮浸し　するめ
	26			26日　お弁当の日			
15	29	月	じゃが芋	菜めし	タラの包み焼き かぶの甘酢漬け れんこんとひじきの煮物 ☆小江戸汁	タラ　卵　ほうれん草　にんじん　えのき　マヨネーズ かぶ ひじき　れんこん　にんじん　油揚げ ＜豚肉　さつま芋　大根　ネギ　こんにゃく　しめじ＞	☆ひまわりパイ（かぼちゃ　餃子の皮） ブロッコリー　煮干し
16		火	豆乳ドリンク	16日　誕生会メニュー			
	30			ごはん	豚肉のから揚げ ゴマ和え さつま芋の甘煮 きのこ汁	豚肉　片栗粉 小松菜　キャベツ　にんじん　油揚げ　ゴマ さつま芋 ＜しめじ　えのき　舞茸　大根＞	☆たまはむごはん（米　卵　ハム　ネギ） 白菜の煮浸し　昆布
17	31	水	大根	菜めし	☆ハンバーグきのこソース じゃが芋のオーブン焼き 白菜のサラダ 味噌汁	牛豚合びき肉　豆腐　玉ねぎ　卵　パン粉　しめじ じゃが芋 白菜　きゅうり　にんじん　ハム ＜かぶ　油揚げ＞	☆うどん（小麦粉　豚肉　大根　にんじん　ネギ　小松菜） ※31日クッキング

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。

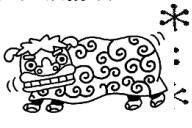
4日（木）・**26**日（金）　お弁当の用意をお願いします。

7日（日）七草：5日（金）のおやつに七草粥と田作りを食べます。

11日（木）鏡開き：11日（木）のおやつに揚げ餅を食べます。

11日（木）　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



16日（火）　誕生会メニュー

☆ワカメごはん　☆梅ごはん
☆鶏のから揚げ（鶏肉　片栗粉）　卵巾着（卵　油揚げ）
野菜とウインナーのオーブン焼き
（ウインナー　じゃが芋　かぶ　ブロッコリー　舞茸）
☆春雨サラダ（春雨　もやし　水菜　ハム　きゅうり　にんじん）
みかん　りんご
おやつ　飾りごはん（米　鶏ひき肉　にんじん　青海苔　でんぶ）　昆布

31日（水）
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。