

2018年01月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
4	木	牛乳 菓子	にんじんごはん みそ汁 みかん	牛乳 菓子	米 砂糖 菓子	ツナ缶 豆腐 牛乳	人参 れんこん グリンピース 玉葱 わかめ みかん	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
5	金	牛乳 菓子	豚丼 五目汁 おかかあえ	飲むヨーグルト バナナ 菓子	米 油 砂糖 さといも 菓子	(牛乳) 豚肉 花かつお 飲むヨーグルト	玉葱 ねぎ 大根 ごぼう れんこん かいわれ チンゲンサイ バナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 みそ
9	火	野菜ジュース ☆手作りおやつ	ハヤシライス フレンチサラダ みかん	牛乳 菓子	米 じゃがいも 油 砂糖 菓子	(チーズ) 牛肉 ハム 牛乳	(野菜ジュース) 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン缶 みかん	ハヤシルウ 酢 塩 こしょう
10	水	牛乳 バナナ	ごはん 大豆のインド煮 キャベツスープ パイナップル	牛乳 ☆ぜんざい	米 じゃがいも 油 餅 砂糖 小豆	豚肉 大豆 牛乳	(バナナ) 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ えのきたけ パセリ パイナップル	カレールウ コンソメの素 塩 こしょう B.P
11	木	牛乳 菓子	ごはん 煮魚 根菜汁 ポテトサラダ	牛乳 カステラ	(菓子) 米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ カステラ	さわら 生揚げ ハム 牛乳	しょうが 大根 ごぼう れんこん ねぎ きゅうり 玉葱 コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
12	金	飲むヨーグルト 菓子	ごはん 鶏の唐揚げ 冬野菜スープ 付け合せ	ぶどうジュース 菓子	米 片栗粉 油 マヨネーズ 菓子	(飲むヨーグルト) 鶏肉	しょうが にんにく 白菜 カリフラワー かぶ キャベツ ブロッコリー 人参 ぶどうジュース	しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう
15	月	牛乳 菓子	カレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 五平餅	(菓子) 米 じゃがいも 油 砂糖 五平餅	牛肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー りんご コーン缶 バナナ みかん缶 バイン缶	カレールウ 酢 塩
16	火	牛乳 チーズ	ごはん わかさぎのかりん揚げ チンゲンサイスープ マカロニサラダ	牛乳 菓子	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 菓子	(チーズ) わかさぎ(白身魚) ハム 牛乳	しょうが チンゲンサイ もやし コーン缶 人参 キャベツ きゅうり	塩 酒 しょうゆ 酢 中華の素 こしょう
17	水	牛乳 オレンジ	チキンピラフ 春雨スープ れんこんとひじきのごまサラダ	牛乳 ケーキ	米 油 バター 春雨 砂糖 ごま マヨネーズ ケーキ	鶏肉 牛乳	(オレンジ) 人参 玉葱 グリンピース もやし ねぎ れんこん ひじき コーン缶	塩 コンソメの素 こしょう かつお節(だし) しょうゆ みりん
18	木	牛乳 菓子	ごはん 味噌おでん すまし汁 納豆あえ	飲むヨーグルト りんご	(菓子) 米 さといも 砂糖	(牛乳) 鶏肉 生揚げ 納豆 飲むヨーグルト	こんにゃく 大根 かぶ 玉葱 ねぎ 小松菜 りんご	こんぶ(だし) みりん みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩
19	金	フルーツジュース ☆手作りおやつ	米粉ロール クリームシチュー 大根サラダ オレンジ	牛乳 菓子	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 菓子	(ヨーグルト) 豚肉 ツナ缶 牛乳	(フルーツジュース) 玉葱 人参 ブロッコリー 大根 きゅうり オレンジ	塩 こしょう シチューの素 酢
22	月	牛乳 パイナップル	五目ごはん みそ汁 キャベツのしらすサラダ	牛乳 ドーナツ	米 砂糖 油 ドーナツ	鶏肉 油揚げ 豆腐 さつま揚げ しらす干し 牛乳	(パイナップル) ごぼう こんにゃく グリンピース 大根 かいわれ キャベツ チンゲンサイ 人参	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ 酢 塩
23	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め じゃがいもスープ いやかん	カルピス 菓子	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	(牛乳) 豚肉 カルピス	玉葱 人参 ビーマン もやし パセリ いやかん	酒 カレー粉 コンソメの素 塩 こしょう
24	水	飲むヨーグルト バナナ	ごはん 卵の花 ひつつみ汁 ゆかりあえ	牛乳 ☆マカロニきな粉	米 油 砂糖 小麦粉 マカロニ	(飲むヨーグルト) おから 鶏肉 牛乳 きな粉	(バナナ) 人参 こんにゃく ねぎ ごぼう 大根 白菜	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 ゆかり B.P
25	木	牛乳 菓子	ごはん とんちゃん焼き しのだうどん オレンジ	牛乳 みたらし団子	(菓子) 米 油 ごま とうん みたらし団子	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ わかめ オレンジ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
26	金	牛乳 もも	ごはん さわらの揚げ煮 けんちん汁 酢の物	野菜ジュース 菓子	米 片栗粉 油 砂糖 菓子	(牛乳) さわら 豆腐	(もも) 人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶 野菜ジュース	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩 酢
29	月	牛乳 菓子	わかめごはん 含め煮 みそ汁 お浸し	牛乳 シュークリーム	(菓子) 米 さといも 砂糖 シュークリーム	しらす干し 鶏肉 がんもどき 豆腐 花かつお 牛乳	わかめ 大根 れんこん グリンピース 玉葱 もやし 白菜 春菊	かつお節(だし) みそ しょうゆ 塩
30	火	牛乳 パイナップル	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ チンゲンサイスープ 付け合せ	オレンジジュース 菓子	米 パン粉 油 菓子	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ ベーコン	(パイナップル) ひじき 玉葱 チンゲンサイ 大根 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジジュース	塩 こしょう ケチャップ ソース 中華の素
31	水	牛乳 バナナ	かみかみライス 五目汁 ごまあえ	牛乳 菓子	米 もち米 砂糖 ごま 菓子	大豆 焼き豚 豆腐 油揚げ 牛乳	(バナナ) ごぼう しいたけ 人参 大根 えのきたけ ねぎ キャベツ 法れん草	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ B.P
毎	土		調理パン 牛乳		調理パン	牛乳		

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ (献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください) 注) B.P=ベーキングパウダー