

H30年 1月の献立

乳幼児

あゆみ幼稚園

| 日 | 曜日 | 朝のおやつ (乳児) | お昼の献立 | 材料名 | 3時のおやつ | 材料名 |
|----|----|------------------|---|---|------------------------|--|
| 4 | 木 | 畑のクラッカー お茶 | ごはん/カレイと豆腐の煮付 ほうれん草の和え物/さつま芋のソテー 玉葱とわかめのみそ汁/フルーツ | 米/カラスガレイ・焼き豆腐・土生姜 ほうれん草・もやし・人参/さつま芋 玉葱・わかめ/りんご | ゆかりおにぎり 牛乳 | 米・ゆかり・ごま |
| 5 | 金 | カル鉄スティック 牛乳 | カレーライス マカロニサラダ フルーツ | 白米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ・ニンニク・鶏ガラ マカロニ・ツナ缶・人参・胡瓜・コーン缶・マヨネーズ りんご | せんべい 牛乳 | せんべい 牛乳 |
| 6 | 土 | 紫芋チップ お茶 | そぼろ丼 けんちん汁/フルーツ | 米・鶏ミンチ・三度豆・コーン缶・土生姜 豆腐・うす揚げ・大根・人参・ごぼう・青葱/みかん | 胚芽スティック 牛乳 | 胚芽スティック |
| 8 | 月 | | | | | |
| 9 | 火 | ねじりん棒カレール味 お茶 | ごはん/プリの照焼き たたきごぼう/小松菜の和え物 キャベツのみそ汁/フルーツ | 米/プリ ごぼう・ごま/小松菜・人参・えのき キャベツ・うす揚げ・人参/りんご | 七草粥 牛乳 | 米・七草 (せり・なずな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ) |
| 10 | 水 | 野菜スティック 牛乳 | ごはん/酢豚 ブロッコリーサラダ 大根とうす揚げのみそ汁/フルーツ | 米/豚肉・さつま芋・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・土生姜 ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・うす揚げ/りんご | ミルクパントースト 牛乳 | 食パン・バター グラニュー糖・牛乳 |
| 11 | 木 | 畑のクラッカー お茶 | ごはん/煮しめ 黒豆/紅白なます 豆腐と菊菜のすまし汁/フルーツ | 米/鶏肉・ごぼう・人参・板こんにゃく・蓮根・干し椎茸・キヌサヤ 黒豆/大根・金時人参 豆腐・菊菜・柚子/みかん | 肉まん蒸しパン 牛乳 | 小麦粉・豚ミンチ 玉葱・椎茸 ベーキングパウダー |
| 12 | 金 | きな粉サンド 牛乳 | ごはん/カジキマグロのフライ 大豆煮/ほうれん草の和え物 とろろ昆布汁/フルーツ | 米/カジキマグロ・小麦粉・パン粉 大豆・人参・ごぼう・板こんにゃく・昆布/ほうれん草・人参・えのき 玉葱・とろろ昆布・豆苗/りんご | フルーツ 胚芽スティック 牛乳 | バナナ 胚芽スティック |
| 13 | 土 | 野菜せんべい お茶 | 中華丼 野菜のみそ汁/フルーツ | 米・豚肉・白菜・チンゲン菜・椎茸・人参・鶏ガラ・ニンニク・土生姜 じゃが芋・玉葱・しめじ・人参/りんご | ねじりん棒 牛乳 | ねじりん棒 |
| 15 | 月 | ひじきスティック 牛乳 | 人参ごはん/南瓜のグラタン キャベツと三度豆のソテー 白菜のみそ汁/フルーツ | 米・人参/鶏肉・南瓜・玉葱・しめじ・グリーンピース・バター・小麦粉・牛乳・パン粉・チーズ キャベツ・三度豆 白菜・人参・うす揚げ/みかん | フルーツ ミレービスケット 牛乳 | りんご ミレービスケット |
| 16 | 火 | ねじりん棒カレール味 お茶 | ごはん/鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し/金時豆 じゃが芋のみそ汁/フルーツ | 米/鮭 小松菜・白菜・人参・うす揚げ/金時豆 じゃが芋・玉葱・わかめ/りんご | 高野豆腐のおにぎり 牛乳 | 米・高野豆腐 鶏ミンチ・人参 |
| 17 | 水 | カル鉄スティック 牛乳 | ごはん/麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ | 米/豚ミンチ・豆腐・干し椎茸・青葱・鶏ガラ・ニンニク・土生姜 春雨・胡瓜・人参・コーン缶 バナナ | ゆずうどん 牛乳 | うどん麺・竹輪・白菜 ほうれん草・人参 干し椎茸・柚子・ごま |
| 18 | 木 | りんご お茶 | <幼児遠足の日> ※3・4・5歳児はお弁当です ハヤシライス/じゃが芋のソテー ブロッコリーのサラダ/フルーツ | 白米・豚肉・玉葱・グリーンピース・ハヤシルウ/じゃが芋 ブロッコリー・人参・コーン缶/みかん | カスタードロール 牛乳 | カスタードロール (卵入り) |
| 19 | 金 | 胚芽スティック 牛乳 | <1月生まれ誕生会> ちらし寿司/トンカツ 野菜サラダ 大根のすまし汁/フルーツ | 白米・ごぼう・竹輪・人参・干し椎茸・卵・キヌサヤ/豚肉・小麦粉・パン粉・ソース キャベツ・ブロッコリー・人参・ごま 大根・うす揚げ・人参・青葱/りんご・いちご | マシュマロサンド 牛乳 | ビスケット マシュマロ |
| 20 | 土 | 紫芋チップ お茶 | 豚丼 白菜のみそ汁/フルーツ | 米・豚肉・玉葱・青葱 白菜・人参・わかめ/りんご | 畑のクラッカー 牛乳 | 畑のクラッカー |
| 22 | 月 | ミレービスケット 牛乳 | キーマカレー ピーンサラダ ゆで卵/フルーツ | 白米・合挽きミンチ・玉葱・人参・ピーマン・ニンニク・カレー粉・ケチャップ・ソース ピーン・小松菜・ツナ缶・玉葱・人参・マヨネーズ 卵/りんご | チーズパン 牛乳 | 食パン・マーガリン 粉チーズ |
| 23 | 火 | ねじりん棒 お茶 | ごはん/鯖のみそ焼き かぶらのゆず和え/ひじき煮 そうめん汁/フルーツ | 米/鯖 かぶら・かぶらの葉・柚子/ひじき・人参・うす揚げ・グリーンピース 素麺・竹輪・玉葱・青葱/りんご | いちごヨーグルト ビスコ お茶 | スキムミルク イチゴジャム ビスコ |
| 24 | 水 | ミルクスティック 牛乳 | きんぴらおこわ/じゃが芋のフライ キャベツとじゃこの酢の物 豆腐のみそ汁/フルーツ | もち米・ごぼう・人参・ごま/じゃが芋・小麦粉・パン粉・ソース キャベツ・人参・ちりめんじゃこ 豆腐・わかめ/みかん | りんごのソフトクッキー 牛乳 | 小麦粉・バター りんご・スキムミルク ベーキングパウダー |
| 25 | 木 | 紫芋チップ お茶 | ごはん/おでん 春菊のごま和え ごまめ/フルーツ | 米/大根・竹輪・厚揚げ・板こんにゃく 春菊・ほうれん草・人参・えのき・ごま ごまめ/バナナ | 野菜ラーメン 牛乳 | 中華麺・豚肉 白菜・もやし・人参 鶏ガラ |
| 26 | 金 | 人参蒸しパン 牛乳 | ビビンバ 豚肉の甘辛炒め/さつま芋のレモン煮 春雨スープ/フルーツ | 米・ほうれん草・人参・もやし・ごま 豚肉・玉葱/さつま芋・レモン 春雨・椎茸・人参・豆苗/みかん | フルーツ 畑のクラッカー 牛乳 | りんご 畑のクラッカー |
| 27 | 土 | ねじりん棒カレール味 お茶 | 焼き鳥丼 じゃが芋のみそ汁/フルーツ | 米・鶏肉・玉葱 じゃが芋・玉葱・人参・青葱/りんご | 野菜せんべい 牛乳 | 野菜せんべい |
| 29 | 月 | 野菜スティック 牛乳 | 親子丼 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の和え物/フルーツ | 米・鶏肉・卵・玉葱・青葱 竹輪・小麦粉・青のり 小松菜・キャベツ・人参/りんご | フルーツ ミレービスケット 牛乳 | みかん ミレービスケット |
| 30 | 火 | 畑のクラッカー お茶 | ごはん/豚じゃがバーグ もやしのソテー/ブロッコリー ピーンスープ/フルーツ | 米/豚肉・じゃが芋 もやし・カレー粉/ブロッコリー ピーン・人参・干し椎茸・豆苗/りんご | 昆布おにぎり 牛乳 | 米・昆布・鰹粉 ごま |
| 31 | 水 | りんご 牛乳 | ごはん/鯖の塩焼き ほうれん草の和え物/切干大根の煮物 南瓜のみそ汁/フルーツ | 米/鯖 ほうれん草・えのき・人参/切干大根・人参・うす揚げ・干し椎茸・三度豆 南瓜・玉葱/みかん | お好み焼き 牛乳 | 小麦粉・竹輪・鰹粉 キャベツ・青葱・ソース 青のり・ベーキングパウダー |

※ 主食の米は、微量栄養素(ビタミンB1・食物繊維・鉄など)をより多く摂取できるように、五分づき米を使用しています。
 ※ 調味料は記載以外に、出汁(昆布・青魚・鮭)・砂糖・醤油・みりん・酒・塩・こしょう・植物油・酢・片栗粉・味噌を使用しています。
 ※ アレルギーは除去食で対応しています。
 ※ 乳児…朝のおやつは月・水・金、3時のおやつは毎日牛乳を飲みます。(3時のおやつが乳製品のときはお茶です)
 ※ 幼児…昼食時は月・水・金、3時のおやつは毎日牛乳を飲みます。(3時のおやつが乳製品のときはお茶です)
 ※ 延長保育には、パン・フルーツ・菓子などの軽食を日替わりで用意しています。