

2015
1月

献立表



新渡戸文化子ども園

| 日曜日 | 献立名 | 長時間保育補食 | 食べ物の働き | | |
|------|--|------------|---|---|---|
| | | | 赤色の食べ物 | 黄色の食べ物 | 緑色の食べ物 |
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | からだの調子をととのえる |
| 8 木 | 赤飯・松風焼き・筑前煮・すまし汁・みかん | ジャムサンド牛乳 | 豚肉 鶏肉 たまご みそ 豆腐 はんぺん 昆布 | 米もち米 ささげ 砂糖 パン粉 こんにゃく さといも 花麩 ごま けし油 | にんじん さやいんげん 糸みつば ねぎ しょうが ごぼう たくのこ しめじ みかん |
| 9 金 | ご飯・ふりかけ・白身魚のかわり揚げ・おひたし 鶏だんごのスープ・黒ゴマプリン | ふかし芋牛乳 | 削り節 赤キ たまご 鶏肉 セラチンのり 牛乳 生クリーム | 米 砂糖 薄力粉 しんびき粉 片栗粉 砂糖 ごま油 | にんじん ごまつな しめじ もやし ねぎ しょうが はくさい |
| 13 火 | 麦ご飯・豆腐の真砂揚げ・マロニーサラダ・かき玉汁・いちご | 磯辺もち牛乳 | 豆腐 エビ 鶏肉 たまご じゃこ | 米 麦 マロニー 砂糖 片栗粉 油 | にんじん チンゲンツアイ しょうが ねぎ もやし きゅうり 椎茸 いちご |
| 14 水 | <おやつ> 手作り3色クッキー <給食> 大豆とひじきのご飯・竹輪の二色揚げ ほうれん草のじゃこ和え・石狩汁・ミルクゼリーいちごソース | コロケサンド牛乳 | 鶏肉 油揚げ 大豆 竹輪 たまご 豆腐 さけ みそ セラチン ひじきのり じゃこ 昆布 寒天 牛乳 | 米 しらたき 砂糖 薄力粉 じゃがいも 油 パター | にんじん さやえんどう ほうれんそう もやし 玉葱 椎茸 キャベツ だいこん ねぎ いちご レモン |
| 15 木 | 冬野菜カレーライス・福神漬け・にんじんツナサラダ フルーツのヨーグルトかけ・牛乳 | カップケーキ牛乳 | 鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト | 米 じゃがいも 薄力粉 油 パター ごま | にんじん トマト フロッキー にんにく しょうが 玉葱 りんご カリフラワー 大根 りんご |
| 16 金 | 牛丼・チンゲン菜のおひたし・みそ汁・いよかん | シリアルバー牛乳 | 牛肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ | 米 砂糖 しらたき ごま | にんじん 葉ねぎ チンゲンツアイ 玉葱 もやし ねぎ いよかん |
| 19 月 | 毎月19日は食育の日 まごわやさしい給食 三色豆ご飯・お魚ハンバーグきのこあんかけ 水菜と油揚げのゴマサラダ・長芋のバターソテー わかめスープ・みかんゼリー | きな粉揚げパン牛乳 | あずき 枝豆 とびうま いわし 豆腐 たまご 油揚げ 削り節 セラチン 牛乳 じゃこ わかめ | 米 パン粉 砂糖 片栗粉 ながいも 油 ごま パター | 水菜 にんじん コーン 玉葱 えのき だしめじ だいこん きゅうり しょうが ねぎ みかん オレンジ ジュース |
| 20 火 | マーガリンパン・エビフライ・シーザーサラダ コロコロ野菜のスープ・りんご | おにぎり牛乳 | E たまご ベーコン チーズ | マーガリンパン 薄力粉 パン粉 砂糖 クルトン じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ | にんじん パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン 玉葱 はくさい りんご オレンジ |
| 21 水 | <おやつ> マカロニきな粉 <給食> ご飯・さばの味噌煮・ごぼうとさつま芋のきんぴら みそ汁・抹茶ミルクゼリー | 大学芋牛乳 | きな粉 まさば みそ 油揚げ 豆腐 たまご セラチン 寒天 牛乳 | マカロニ 米 砂糖 さつまいも 黒砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油 | さやいんげん しょうが ごぼう 玉葱 |
| 22 木 | ゆかりご飯・豆腐しゅうまい・おひたし 白菜とホタテのクリーム煮・ポンカン | クラッカーサンド牛乳 | 鶏肉 豆腐 エビ はんぺん 削り節 なたがたい ひじき 牛乳 | 米 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油 | ゆかり にんじん ごまつな 万能ねぎ 玉葱 しょうが キャベツ はくさい ほんかん |
| 23 金 | 炊き込みご飯・豚肉の生姜焼き・ほうれん草のごま和え 大根のとろとろスープ・白玉小豆 | うどん牛乳 | 油揚げ 豚肉 鶏肉 小豆 | 米 しらたき 砂糖 薄力粉 片栗粉 白玉もち ごま | にんじん さやえんどう ほうれんそう ごぼう しょうが キャベツ はくさい 椎茸 だいこん |
| 26 月 | ロールパン・鮭のグラタン・ミネストローネ レンコンシャキシャキサラダ・リンゴゼリー | おにぎり牛乳 | ベーコン さけ 削り節 セラチン 牛乳 チーズ | ロールパン 薄力粉 マカロニ 砂糖 油 パター ごま油 | ほうれんそう にんじん トマト フロッキー 水菜 玉葱 マッシュルーム にんにく セロリー はくさい カリフラワー だいこん きゅうり りんご りんごジュース |
| 27 火 | ご飯・カジキの甘酢かけ・ほうれん草と桜エビのおひたし 豚汁・キウイフルーツ | スイスロール牛乳 | めかじき 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ さくらえび | 米 片栗粉 砂糖 さといも こんにゃく 油 | にんじん ビーマン ほうれんそう しょうが 玉葱 もやし たくのこ ほうだいこん ねぎ じゃがいも |
| 28 水 | <おやつ> きな粉クリームサンド <給食> わかめご飯・太刀魚の野菜あんかけ・白菜とひじきのサラダ・マロニースープ・いちご | バナナパフェ牛乳 | きな粉 牛乳 たちうお 豆腐 わかめ ひじき | パン 米 片栗粉 薄力粉 砂糖 マロニー 油 | にんじん ビーマン はくさい きゅうり コーン 玉葱 椎茸 もやし ねぎ しょうが いちご |
| 29 木 | 麦ご飯・いかの照り焼き・肉じゃが・あんかけ汁 ほうじ茶プラマンジェ | せんべい・みかん牛乳 | いか 豚肉 セラチン 牛乳 生クリーム | 米 薄力粉 砂糖 片栗粉 しらたき じゃがいも うどん 油 | にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱 椎茸 もやし ねぎ |
| 30 金 | みそラーメン・肉団子のもち米蒸し・ラーパーツアイ やわらか杏仁豆腐・牛乳 | ジャムサンド牛乳 | みそ 豚肉 たまご セラチン 牛乳 寒天 | 中華めん 砂糖 もち米 でんぷん 油 | にんじん いら しょうが にんにく ねぎ もやし はくさい 椎茸 たくのこ |

栄養士 鮎子奈緒美

新年明けましておめでとございます。

年末年始は、楽しく過ごせましたか？クリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会がたくさんあったのではないのでしょうか。休みの日は生活のリズムが崩れやすくなります。健康に過ごすためには規則正しい生活のリズムをつけることが必要です。朝・昼・夕の食事をしっかりとし、早寝早起きを心がけましょう。また、寒い季節も続きます。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザのウィルスが大活躍する季節です。うがい手洗いもしっかりしましょう。本年も給食室では衛生管理を徹底し、子どもたちが笑顔いっぱいになるような安全な給食づくりに努めてまいります。よろしく願いいたします。おかげさまで新潮社より食育・レシピ本が発売となりました。『新渡戸文化子ども園のすごい給食』。今月の給食でも本に掲載したメニューが登場します。