



1月の予定献立

令和3年1月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
4 (月)	さつまいもとチーズの卵焼き 昆布の煮付 しめじのみそ汁 みかん	がんづき 牛乳	チーズ 卵 さつまいも揚げ 昆布 豆腐 牛乳	さつまいも こんにゃく 小麦粉 黒糖	玉葱 干椎茸 人参 いんげん しめじ みかん
5 (火)	マーボー豆腐 拌三条 若布コンスープ りんご	ヨーグルトゼリー せんべい	豆腐 豚挽肉 卵 ハム 若布 ヨーグルト	春雨 ごま油 砂糖	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン きゅうり コーン りんご
6(水) ほかほか	松風焼き 小松菜のごま和え すまし汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	鶏挽肉 卵 はんぺん 牛乳	パン粉 ごま マヨネーズ 小麦粉 バター くるみ 砂糖	ねぎ 玉葱 小松菜 人参 みつば オレンジ バナナ
7 (木)	赤魚塩焼き 干草和え せんべい汁 バナナ	栗ようかん 麦茶	魚 油揚げ 卵 いか 鶏肉	しらたき ごま せんべい 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう しめじ えのき茸 ねぎ
8 (金)	豚肉と野菜の炒め煮 大豆サラダ もやしの味噌汁 ミントマト	ジャムサンド 牛乳	豚肉 大豆 若布 牛乳	里芋 こんにゃく ごま ごま油 食パン マーガリン	大根 人参 小松菜 なら きゅうり もやし えのき茸
9 (土)	手作り弁当				
11 (月)	成人の日				
12 (火)	茹卵ミートソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ キウイフルーツ	フルーツカスタード せんべい	卵 豚挽肉 ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	玉葱 人参 セロリ コーン 白菜 キウイ みかん缶 桃缶
13(水) ほかほか	チキンナゲット 甘酢野菜 わかめスープ グレープフルーツ	ヤーコンとリンゴのクラフテ 牛乳	鶏肉 鶏挽肉 豆腐 卵 若布 牛乳	片栗粉 油 豆麩 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 キャベツ 人参 ねぎ きゅうり グレープフルーツ
14 (木)	かじき醤油マヨネーズ 切干大根和風サラダ かぶのみそ汁 みかん	卵サンド 牛乳	かじき ひじき 油揚げ 卵 牛乳	マヨネーズ ごま ごま油 食パン マーガリン	パセリ 切干大根 人参 きゅうり かぶ みかん
15 (金)	海老と豆腐のケチャップ炒め お浸し にらたま汁 りんご	ごまだんご 牛乳	えび 豆腐 若布 かつお節 卵 牛乳	ごま油 片栗粉 上新粉 砂糖	たけのこ ねぎ グリンピース 人参 ブロッコリー えのき茸
16 (土)	五目納豆 さつまいも甘煮 幼児牛乳 バナナ		納豆 ハム チーズ 牛乳	さつまいも 砂糖	ほうれん草 もやし バナナ
18 (月)	マカロニグラタン シーフードサラダ 春雨スープ ミントマト	カルピスゼリー せんべい	鶏肉 チーズ えび ひじき ベーコン 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター パン粉 春雨 砂糖	人参 玉葱 ピーマン きゅうり レタス セロリ チンゲン菜
19 (火)	魚のみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁 りんご	蒸しパン 牛乳	魚 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	しらたき ごま うどん 小麦粉 砂糖	ごぼう 人参 いんげん ねぎ りんご
20(水) ほかほか	親子煮 さつまいもサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	きな粉揚げパン 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	さつまいも マヨネーズ 油 アーモンド バターロール	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 小松菜 きゅうり 干ぶどう
21(木) 誕生会	天井 利久和え かぼちゃ含め煮 花麩の清汁 みかん	ケーキ 牛乳	えび きす 豆腐 牛乳	小麦粉 油 ごま 花麩	ピーマン たくあん きゅうり 南瓜 ほうれん草 みかん
22 (金)	カレー 白菜とハムのサラダ コーンとキャベツのスープ バナナ	ブラウンケーキ 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	玉葱 人参 パセリ 白菜 りんご 干ぶどう キャベツ
23 (土)	厚揚げの甘辛煮 青菜のソテー 幼児牛乳 オレンジ		生揚げ 豚挽肉 牛乳	片栗粉 油	小松菜 オレンジ
25 (月)	鶏肉しょうゆ煮 ツナサラダ かきたま汁 りんご	甘食 牛乳	鶏肉 ツナ缶 卵 なると 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 練乳	ねぎ きゅうり キャベツ 人参 ほうれん草 りんご
26 (火)	魚のホイル焼き 切干大根炒り煮 豆腐の清汁 みかん	パンナコッタ 牛乳	さば さつまいも揚げ 豆腐 牛乳 生クリーム	マヨネーズ しらたき 砂糖	玉葱 しめじ ピーマン 人参 切干大根 さやえんどう えのき
27(水) ほかほか	ポテトオムレツ 若布の煮物 ささみスープ グレープフルーツ	もちもちポンデーナツ 牛乳	卵 豚挽肉 若布 高野豆腐 ささみ 豆腐	じゃが芋 片栗粉 白玉粉 ホットケーキmix 砂糖 油	玉葱 チンゲン菜 キャベツ ねぎ 人参 グレープフルーツ
28 (木)	豆腐の和風ボール りんごサラダ 大根汁 ミントマト	オートミールクッキー 牛乳	豆腐 チーズ 卵 油揚げ 牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ 小麦粉 マーガリン	干椎茸 みつば キャベツ りんご 干ぶどう 大根 人参
29 (金)	筑前煮 ヤーコンサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 スウィーティ	フルーツサンド せんべい	鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	こんにゃく マヨネーズ ヤーコン 食パン 砂糖	たけのこ ごぼう 人参 椎茸 さやえんどう コーン きゅうり
30 (土)	焼きそば ブロッコリーのごま和え 幼児牛乳 バナナ		豚肉 牛乳	中華麺 ごま 油	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 ブロッコリー



野菜が甘い季節です



ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる季節です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。



～今月の一か月平均栄養所要量～

エネルギー 431kcal
たんぱく質 18.1g
脂肪 18.3g

