



1月の献立表

平成29年1月 下矢作保育園



日	献立		おやつ(3時)	材料	未満児
4日(水)	はんぺんのチーズ焼き 豆麩の味噌汁	ヤーコンきんぴら オレンジ	ココアケーキ 牛乳	はんぺん チーズ 卵 ヤーコン 人参 さやいんげん 豆麩 じゃが芋 さやえんどう みそ オレンジ 小麦粉 ココア くるみ 干しぶどう	しめじごはん
5日(木)	厚焼き卵 なめこ汁	いかと若布の酢味噌和え 煮豆 りんご	がんづき 牛乳	卵 いか 若布 きゅうり 人参 キャベツ ごま 金時豆 なめこ 豆腐 ねぎ みそ りんご 小麦粉 黒糖	ごはん
6日(金)	松風焼き 凍り豆腐の清汁	カリフラワーサラダ ミニトマト	栗ようかん 麦茶	鶏挽肉 ねぎ 玉葱 パン粉 卵 ごま カリフラワー 人参 マカロニ 凍り豆腐 さやえんどう えのき茸 みそ ミニトマト 小豆 寒天	ごはん
7日(土)	麻婆豆腐 はんぺんスープ	もやしのナムル みかん		豆腐 豚挽肉 ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン もやし きゅうり セロリー はんぺん えのき茸 パセリ みかん	菜めし
9日(月)	成人の日				ごはん
10日(火)	みそおでん つくね汁	大徳寺和え バナナ	さつま芋入りおもち 牛乳	卵 こんにゃく ちくわ 大根 ごま みそ 小松菜 椎茸 鶏挽肉 ねぎ 人参 豆腐 バナナ 白玉粉 さつまいも ピーナッツ	しらすごはん
11日(水)	煮魚 すまし汁	干草和え みかん	フルーツサンド 牛乳	赤魚 ほうれん草 もやし 人参 油揚げ ごま いか 卵 舞茸 ねぎ 豆腐 みかん もも缶 バナナ バターロール	五目ぶかし
12日(木)	肉じゃが 若布の味噌汁	青菜和え りんご	ひじきせんべい 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸こん 干椎茸 いんげん ほうれん草 えのき茸 若布 豆腐 ねぎ みそ りんご 小麦粉 ひじき 卵 油	ごはん
13日(金)	エビカツ 白菜と人参の味噌汁	メカブの和え物 ミニトマト	ごまプリン せんべい	しばえび はんぺん 豆腐 玉葱 卵 油 めかぶ キャベツ 人参 大根 ごま 白菜 みそ ミニトマト	ごはん
14日(土)	手作り弁当の日				ごはん
16日(月)	サバの味噌煮 せんべい汁	豚肉とピーマンの炒め物 みかん	さつま芋揚げ 牛乳	さば みそ 豚肉 たけのこ ピーマン せんべい 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ えのき茸 舞茸 ねぎ みかん さつま芋	ごはん
17日(火)	豆腐だんごのケチャップ煮 春雨スープ	キャベツの信田煮 キウイフルーツ	ヨーグルト せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 ねぎ 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ 油揚げ 玉葱 人参 ベーコン 春雨 干椎茸 キウイフルーツ	卵ごはん
18日(水)	ひじき卵 じゃが芋とキャベツの味噌汁	三色サラダ ミニトマト	小倉蒸しパン 牛乳	ひじき 卵 人参 いんげん 豚挽肉 玉葱 ハム もやし 春雨 きゅうり じゃが芋 キャベツ みそ ミニトマト 小麦粉 黒砂糖 小豆	ごはん
19日(木)	生姜焼き 豆腐とほうれん草の味噌汁	チーズサラダ りんご	くるみゆべし 牛乳	豚肉 じゃが芋 チーズ 人参 きゅうり 豆腐 ほうれん草 えのき茸 みそ りんご 白玉粉 くるみ 黒砂糖 上新粉	ごはん
20日(金)	白菜クリーム煮 ウィンナーソテー	ポパイサラダ スウィーティー	お好み焼き 牛乳	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 コーン りんご ほうれん草 卵 ウィンナー ピーマン スウィーティー 小麦粉 キャベツ	ごはん
21日(土) 参観日	鶏肉味噌焼き かきたま汁	磯辺和え バナナ		鶏肉 ほうれん草 人参 もやし 焼き海苔 玉葱 しめじ 卵 ねぎ バナナ	ごはん
23日(月)	魚の照り焼き 豚汁	ひじきサラダ スウィーティー	芋かりんとう 牛乳	魚 ひじき 油揚げ 人参 きゅうり レタス 卵 豚肉 じゃが芋 大根 ごぼう こんにゃく 豆腐 ねぎ スウィーティー さつま芋	ごはん
24日(火) お誕生会	天井 花麩の清汁	ブロッコリーのお浸し ミニトマト	ケーキ 牛乳	えび きす ピーマン 小麦粉 油 ブロッコリー 人参 若布 かつお節 じゃが芋 きゅうり コーン 花麩 豆腐 ほうれん草 ミニトマト	ごはん
25日(水)	鶏ごま煮 野菜ミルクスープ	若布サラダ りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏肉 ねぎ 若布 キャベツ ハム きゅうり 白菜 玉葱 人参 セロリー パセリ りんご バナナ 小麦粉 卵 くるみ	ひじきごはん
26日(木)	八宝菜 凍り豆腐の味噌汁	ごまもやし ミニトマト	五平餅風 牛乳	豚肉 いか うずら卵 人参 白菜 玉葱 たけのこ さやえんどう もやし きゅうり ごま 若布 凍り豆腐 みそ ミニトマト 白玉粉 小麦粉	ごはん
27日(金)	鮭ハンバーグ じゃが芋と青菜の味噌汁	切干サラダ キウイフルーツ	オレンジゼリー せんべい	さけ 玉葱 りんご パン粉 卵 切干大根 きゅうり 人参 ハム 小松菜 じゃが芋 キウイフルーツ みかんジュース ゼラチン みかん缶	ごまごはん
28日(土)	炒り豆腐 にらたま汁	さつま芋オレンジ煮 バナナ		豆腐 鶏挽肉 人参 干椎茸 いんげん 玉葱 ごぼう さつま芋 にら えのき茸 卵 バナナ	ごはん
30日(月)	スコッチエッグ スープ	ごま酢和え 若布コーン みかん	干し芋 牛乳	豚挽肉 玉葱 パン粉 卵 油 小松菜 ごま コーン 若布 人参 ねぎ みかん 干し芋	ごはん
31日(火)	炒り鶏 もやしの味噌汁	白和え りんご	まんじゅう 牛乳	鶏肉 こんにゃく 人参 ごぼう 里芋 れんこん 干椎茸 いんげん 豆腐 くるみ ほうれん草 もやし 油揚げ 小松菜 りんご 小麦粉	ごはん

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供える料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根深く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

**食事で
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	535kcal	421kcal
たんぱく質	20.1g	18.6g
脂質	15.9g	16.4g