



1月の献立表

平成31年1月 下矢作保育



	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	未満児
4 (金)	松風焼き 青菜としめじのお浸し 花麩の清汁 りんご	ヨーグルト せんべい	鶏挽肉 卵 豆腐 ヨーグルト	パン粉 花麩 砂糖 ごはん	ねぎ 玉葱 ほうれん草 しめじ さやえんどう	ごはん
5 (土)	マーボートーフ もやしのナムル 卵スープ バナナ		豆腐 豚挽肉 卵	油 ごま油	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン もやし きゅうり	ごはん
7 (月)	サバの味噌煮 油揚げと青菜の煮浸し かにばっとう みかん	人参バターケーキ 牛乳	さば 油揚げ かに 卵 牛乳	砂糖 小麦粉 バター 三温糖 ごはん	ほうれん草 人参 もやし にら 椎茸 大根 みかん	ごはん
8 (火)	ひじき卵 カリフラワーのサラダ コーンとキャベツのスープ ミントマト	栗ようかん 牛乳	卵 豚挽肉 ハム チーズ 牛乳	油 マヨネーズ ザラメ ごはん	干ひじき 人参 いんげん 玉葱 カリフラワー きゅうり	ごはん
9 (水)	肉じゃが 大徳寺和え 白菜と人参のみそ汁 りんご	ドーナツ 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター ごはん	玉葱 人参 干椎茸 小松菜 いんげん 白菜 椎茸	ごはん
10 (木)	ささみフライ チーズサラダ 味噌けんちん汁 キウイ	ジャムサンド 牛乳	ささみ 卵 チーズ 豆腐 油揚げ 牛乳	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 食パン ごはん	人参 きゅうり ごぼう 大根 小松菜 キウイ	ごはん
11 (金)	豆腐のドライカレー風 切干サラダ 春雨スープ みかん	豆銀糖 牛乳	豆腐 豚挽肉 ハム ベーコン 牛乳	砂糖 マヨネーズ 春雨 みずあめ ごはん	人参 玉葱 切干大根 きゅうり チンゲン菜	ごはん
12 (土)	手作り弁当の日					
14 (月)	成人の日					
15 (火)	生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 キウイ	がんづき 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 ごはん	キャベツ きゅうり 人参 みかん 小松菜 キウイ	ごはん
16 (水)	果ごもり卵 ヤーコンきんぴら 南瓜の味噌汁 りんご	大学芋 牛乳	卵 油揚げ 牛乳	さつま芋 油 砂糖 ごはん	キャベツ ほうれん草 人参 いんげん かぼちゃ りんご	ごはん
17 (木)	鮭とチーズの春巻き ピーナッツ和え にらたま汁 ミントマト	2層ゼリームース せんべい	鮭 チーズ 卵 牛乳	春巻きの皮 油 砂糖 ごはん	大葉 小松菜 えのき茸 人参 ミントマト	ごはん
18 (金)	豆腐ハンバーグ わかめサラダ ミネストローネ バナナ	二色団子 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ささみ 大豆 牛乳	パン粉 マヨネーズ 砂糖 白玉粉 じゃが芋 ごはん	玉葱 わかめ きゅうり 人参 パセリ トマト ほうれん草	卵ごはん
19 (土)	ハムピカタ 青菜のごま和え キャベツの味噌汁 みかん		ハム 卵	小麦粉 砂糖	ほうれん草 しらたき 人参 キャベツ わかめ みかん	ごはん
21 (月)	中華のローストチキン 三色サラダ 野菜ミルクスープ スィーティー	きな粉揚げパン 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	春雨 マヨネーズ バター バターロール ごはん	ねぎ もやし きゅうり キャベツ 玉葱 人参 セロリ	ごはん
22(火) お誕生会	天井 ブロッコリーと若布のお浸し 吉野汁 さつま芋甘煮 みかん	ケーキ 牛乳	えび きす ささみ 牛乳	小麦粉 さつま芋 砂糖 ごはん 油	ピーマン ブロッコリー 若布 人参 三つ葉 みかん	ごはん
23 (水)	肉豆腐 かぼちゃサラダ もやしの味噌汁 キウイ	五平餅風 牛乳	豆腐 豚肉 牛乳	砂糖 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 ごはん	しらたき 人参 ねぎ 南瓜 きゅうり もやし えのき茸 にら	ごまごはん
24 (木)	筑前煮 白和え 大根汁 りんご	フルーツゼリー せんべい	鶏肉 豆腐 油揚げ	砂糖 ごはん	筍 ごぼう 人参 椎茸 さやえんどう ほうれん草 大根	ごはん
25 (金)	卵グラタン 豚肉とピーマンの炒め きのこスープ バナナ	なべやき 牛乳	卵 チーズ 豚肉 豆腐 牛乳	小麦粉 バター 黒砂糖 ごはん	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ たけのこ 干椎茸	ごはん
26 (土)	変り納豆 かぼちゃ含め煮 青菜の味噌汁 みかん		納豆 豚挽肉 ハム	砂糖 ごはん	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ かぼちゃ 小松菜	ごはん
28 (月)	高野豆腐の卵とじ ごま酢キャベツ 豆麩の味噌汁 キウイ	白玉団子黒みつけ 牛乳	凍り豆腐 卵 豆腐 牛乳	砂糖 豆麩 白玉粉 黒砂糖 ごはん	人参 玉葱 さやえんどう キャベツ きゅうり わかめ	ごはん
29 (火)	赤魚の煮付け ひじき炒り煮 五目うどん りんご	ごまポッキー 牛乳	赤魚 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 牛乳	砂糖 うどん 小麦粉 バター ごはん	ひじき 人参 ごぼう いんげん ねぎ りんご	ごはん
30 (水)	鶏ごま煮 カミカミサラダ しめじの味噌汁 みかん	焼きそばロール 牛乳	鶏肉 大豆 チーズ 豆腐 豚肉 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ バターロール ごはん	ねぎ きゅうり 人参 ごま しめじ キャベツ みかん	ごはん
31 (木)	茹で卵ミートソースかけ ツナサラダ わかめコーンスープ スィーティー	さつま芋チーズケーキ 牛乳	卵 豚挽肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	マヨネーズ さつま芋 砂糖 ごはん	玉葱 人参 セロリ ねぎ きゅうり キャベツ わかめ	ごはん



～ 旬の食材 ほうれん草 ～



ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっと茹でてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。ピーナッツやごまで和えるとビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

