

平成 29 年 1 月 献立予定表

平成29年1月10日 幼保連携型認定こども園城山幼稚園

日 曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	エネルギー	
4 水	じゃご飯 かき卵汁 じゃがいものカレー炒め	じゃこ 卵 ワカメ	白米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	人参 玉ねぎ 干椎茸	たまごボーロ	383	
5 木	クリームスパゲティ 野菜のピーナッツ和え	ベーコン ひじき スキムミルク	スパゲティ 油 砂糖 ピーナッツ 白米	しめじ いんげん 人参 玉ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	ひじきおにぎり	504	
6 金	ごはん 干草焼き 野菜の中華和え	鶏ひき肉 卵 スキムミルク おから	白米 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ きゅうり キャベツ	おからスコーン	565	
7 土	青菜ごはん わかめスープ さつまいものおかか煮	かつお節 ワカメ	白米 バター 砂糖 ごま油 さつまいも 菓子	こまつな 玉ねぎ 人参	菓子	312	
9 月	成人の日						
10 火	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 おしるこ	鶏肉 油揚げ	白米 砂糖 こんにやく 白玉粉 あんこ ごま	人参 ごぼう れんこん	のり巻きおにぎり	542	
11 水	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜の塩昆布和え 牛乳	ツナ缶 卵 豆腐 牛乳 チーズ スキムミルク 塩昆布	白米 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 長ネギ きゅうり キャベツ	さつまいももち	507	
12 木	ごはん 魚のクリームシチューかけ 野菜サラダ 牛乳	魚 塩昆布 さくらえび	白米 さつまいも 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ	さくらえびと 昆布のおにぎり	592	
13 金	中華風炊き込みご飯 ふれあい会 たまごスープ バンバンジー風	豚肉 さくらえび 卵 鶏肉 味噌 きな粉	白米 ごま油 砂糖 コーン ごま マカロニ	竹の子 干椎茸 人参 きくらげ 小ねぎ きゅうり トマト	マカロニきなこ	462	
14 土	親子丼 野菜のおかか和え	鶏肉 卵 かつお節 かまぼこ	砂糖 油 白米 菓子	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ もやし キャベツ	菓子	330	
16 月	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜の磯和え 牛乳	鶏ひき肉 味噌 牛乳 のり 卵 豆腐 スキムミルク	白米 砂糖 バン粉 ごま バター	玉ねぎ 小ねぎ キャベツ もやし 人参 しめじ	きのこおにぎり	563	
17 火	ごはん オランダ揚げ コンソメスープ 野菜のごま和え	ハモのすり身 卵	白米 油 バター ごま 砂糖 さつまいも ごま	人参 玉ねぎ 乾パセリ キャベツ もやし	大学芋	506	
18 水	ごはん すき焼き風煮 和風サラダ 牛乳	牛肉 かつお節 牛乳	白米 春雨 砂糖 油 コーン バター	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ きゅうり キャベツ	コーンおにぎり	589	
19 木	麦ごはん さつま汁 ひじき炒め 1日先生	豚肉 味噌 卵 チーズ ひじき	白米 麦 さつまいも マヨネーズ こんにやく 砂糖 薄力粉 油	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ ピーマン ケチャップ えのき	ピザ	500	
20 金	ごはん 中華風ローストチキン 野菜とワカメのサラダ	鶏肉 ワカメ	白米 ごま 砂糖 ごま油 雑穀米	にんにく 人参 きゅうり 大根	雑穀おにぎり	466	
21 土	ごはん クリームシチュー 野菜のフレンチ和え	鶏ひき肉 卵 スキムミルク	白米 油 砂糖 菓子	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	菓子	449	
23 月	タコライス ポテトスープ	合挽肉 卵 ベーコン	白米 油 砂糖 じゃがいも さつまいも 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 乾パセリ	さつま芋プリッツ	555	
24 火	麦ごはん 魚の味噌煮 野菜とワカメの甘酢和え 牛乳	魚 味噌 牛乳 ワカメ	白米 麦 砂糖 ミックス粉 油	人参 きゅうり 大根	ちんすこう	441	
25 水	お楽しみメニュー			砂糖 油 白米	干椎茸 切干大根	干し大根と 椎茸おにぎり	525
26 木	ごはん 鶏肉のピーナッツからめ 野菜の中華サラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 かつお節 ワカメ	白米 薄力粉 片栗粉 ごま 油	にんにくしょうが 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ	ワカメおにぎり	595	
27 金	お弁当デー			ミックス粉 砂糖 さつまいも		さつま芋蒸しパン	102
28 土	ごはん 炒り豆腐 野菜のじゃこ和え	豆腐 鶏ひき肉 卵 じゃこ	白米 砂糖 菓子	玉ねぎ 人参 たら 干椎茸 ほうれんそう キャベツ	菓子	321	
30 月	ごはん タンドリーチキン みかんサラダ	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	白米 砂糖 薄力粉 油 さつまいも	ケチャップ キャベツ 人参 きゅうり	さつま芋クッキー	411	
31 火	雑穀米 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン ふかし芋	鶏レバー かまぼこ スキムミルク	雑穀米 砂糖 油 ビーフン さつまいも ミックス粉	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ パナナ	パナナ蒸しパン	496	

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります



あけましておめでとうございます

今年もみんなによろこんでもらえるようなランチを作っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。
冬休みはどのように過ごされたでしょうか。お家ではおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたこと
と思います。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事が



おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物とされています。健康を願う「黒豆」、豊作を祈る「田作り」、豊かに暮らせるように願う「栗きんとん」など、縁起を担いだ料理が詰まっています。
一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうであげた胃にもぴったりです。



もち

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きには、おもちを木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。小豆は食物繊維がおおく体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいっても、丸もち1個は茶碗1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。

12月のお楽しみメニュー

☆から揚げ

☆野菜サラダ

☆コーンスープでした！！

1月の「お楽しみメニュー」もメニューディレクターのお友だちが考えてくれます！！お楽しみに♪