

平成30年度

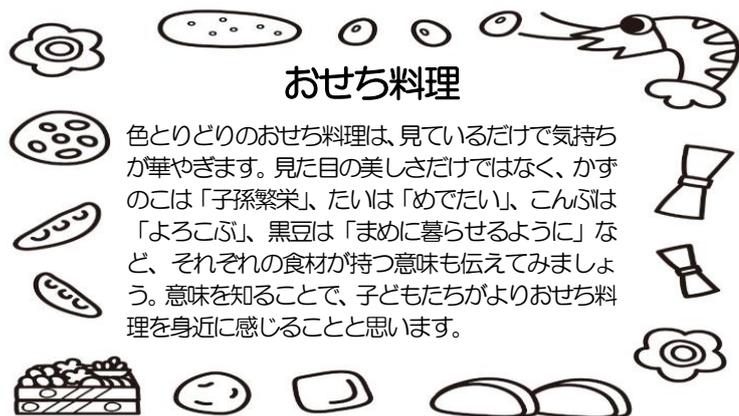
1月給食予定献立表



認定こども園 あけぼの幼稚園

日	10時おやつ (1・2歳児のみ)	昼食	主な材料	3時のおやつ
4 (金) 白ご飯	スキムミルク 卵ポーロ	ふわふわツナバーグ ごま酢和え 味噌汁	・ツナ スキムミルク 卵 焼き麩 キャベツ ねぎ おから ケチャップ ・胡瓜 もやし キャベツ 人参 ごま 三温糖 醤油 塩 ・南瓜 わかめ 玉ねぎ えのき ねぎ いりこ 味噌	スキムミルク セサミトースト (食パン すりごま 三温糖 マーガリン)
5 (土) 白ご飯	スキムミルク せんべい	メキシカン丼 ツナとひじきのマカロニサラダ すまし汁	・ウインナー 大豆 玉ねぎ しめじ 人参 コーン 油 カレー粉 ケチャップ コンソメ ・マカロニ ひじき ツナ 胡瓜 マヨネーズ 塩 こしょう ・豆腐 えのき もやし ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油	お茶 果物  菓子
7 (月) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	栄養さんびら かに風味サラダ すまし汁	・豚肉 つけ揚げ ごぼう 人参 糸こんにゃく 油 ごま 三温糖 みりん 醤油 ・かにかま 卵 人参 ほうれん草 胡瓜 マヨネーズ 塩 こしょう ・豆腐 干しいたけ もやし ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油	スキムミルク お好み焼き (小麦粉 お好みソース マヨネーズ 本だし 卵 えび キャベツ 山芋 青のり 削り節)
8 (火) 白ご飯 少なめ ★始業式	お茶 ぜんざい	かき玉うどん ブロッコリーのマヨソテー きびなごの唐揚げ	・うどん 卵 かまぼこ 鶏肉 玉ねぎ 人参 えのき 干しいたけ ねぎ 鶏から 醤油 ・ブロッコリー ベーコン 人参 コーン マヨネーズ 塩 ・きびなご 塩 醤油 片栗粉 油	スキムミルク ごまチーズビスケット (ホットケーキMIX 牛乳 白ごま 黒ごま ダイスチーズ マヨネーズ)
9 (水)	スキムミルク クッキー	パン 牛乳 冬野菜のシチュー フレンチサラダ	・じゃが芋 鶏肉 玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー クリームコーン缶 マーガリン 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 こしょう ・キャベツ 胡瓜 トマト みかん缶 油 りんご酢 塩 三温糖	お茶 アーモンドいりこ (いりこ スライスアーモンド 醤油 三温糖 みりん 水) 菓子
10 (木) 白ご飯	スキムミルク クラッカー	鯖の竜田揚げ 野菜の卵とじ マーボー豆腐風スープ	・鯖 生姜 醤油 三温糖 酒 片栗粉 油 ・卵 人参 もやし ピーマン 油 三温糖 醤油 本だし ・豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ ねぎ 油 片栗粉 中華だし 醤油	スキムミルク チーズケーキ (小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 卵 レモン 牛乳 生クリーム クリームチーズ)
11 (金) 白ご飯	スキムミルク 卵ポーロ	牛丼 シルバーサラダ 味噌汁	・牛肉 玉ねぎ 人参 三温糖 醤油 酒 ・春雨 ハム 胡瓜 キャベツ 三温糖 醤油 酢 ・生揚げ わかめ えのき 玉ねぎ ねぎ いりこ 味噌	スキムミルク きな粉クッキー (小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 きな粉 黒ごま)
12 (土) 白ご飯	スキムミルク せんべい	味噌おでん ししゃも焼き すまし汁	・鶏肉 つけ揚げ ちくわ 里芋 こんにゃく 人参 大根 油 味噌 三温糖 醤油 ・子持ちシヤモ ・豆腐 わかめ えのき ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油	スキムミルク カップシフォン (小麦粉 卵 砂糖 油 牛乳)
15 (火) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	豚&レバーのケチャップ和え じゃこサラダ 納豆汁	・豚肉 豚レバー 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 ケチャップ ソース ・じゃこ キャベツ 人参 胡瓜 コーン ごま油 三温糖 酢 醤油 ・ひき割り納豆 人参 大根 しめじ ねぎ いりこ 味噌	スキムミルク ディアマンクッキー (小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 マーガリン 卵 卵白 グラニュー糖)
16 (水)	スキムミルク クッキー	パン 牛乳 魚のコキール 野菜のマヨネーズ和え かぶとベーコンのスープ	・白身魚 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン 牛乳 小麦粉 マーガリン コンソメ 塩 こしょう ・キャベツ 胡瓜 トマト マヨネーズ 塩 こしょう ・ベーコン かぶ 人参 キャベツ コンソメ 塩 こしょう	お茶 カスタードプディング (卵 三温糖 牛乳 生クリーム)
17 (木) 白ご飯 少なめ	スキムミルク クラッカー	和風ちゃんぽん カルシウムふりかけ ひじきとナッツのサラダ	・中華めん 豚肉 鶏から えび キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ もやし ねぎ 油 中華だし 醤油 ・花結び じゃこ 桜エビ ごま油 ・ひじき ピーナツ 人参 胡瓜 コーン 油 はちみつ 醤油 酢 塩	スキムミルク 豆腐マフィン (ホットケーキMIX 絹ごし豆腐 マーガリン 三温糖 卵 牛乳 栗の甘露煮)
18 (金) ★誕生日	スキムミルク 卵ポーロ	台湾飯 鮭のポテト焼き きゅうりの酢の物 大根とわかめのスープ ミニクレープ	・米 もち米 鶏肉 かまぼこ 卵 人参 ごぼう ピーマン 干しいたけ 生姜 三温糖 醤油 みりん ・鮭 じゃが芋 牛乳 マーガリン チーズ パン粉 塩 こしょう オリーブ油 ・カットわかめ かにかま 胡瓜 人参 もやし ごま 三温糖 醤油 酢 ・カットわかめ 大根 人参 えのき茸 ごま 中華だし 醤油	スキムミルク  菓子

19 (土) 白ご飯	スキムミルク せんべい	メキシカン丼 ツナとひじきのマカロニサラダ すまし汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナー 大豆 玉ねぎ しめじ 人参 コーン 油</li> <li>カレー粉 ケチャップ コンソメ</li> <li>マカロニ ひじき ツナ 胡瓜 マヨネーズ 塩 こしょう</li> <li>豆腐 えのき もやし ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油</li> </ul>	お茶 果物  菓子
21 (月) 白ご飯 少なめ	スキムミルク ビスケット	かき玉うどん ブロッコリーのマヨソテー きびなごの唐揚げ	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん 卵 かまぼこ 鶏肉 玉ねぎ 人参 えのき</li> <li>干しいたけ ねぎ 鶏から 醤油</li> <li>ブロッコリー ベーコン 人参 コーン マヨネーズ 塩</li> <li>きびなご 塩 醤油 片栗粉 油</li> </ul>	スキムミルク ごまチーズビスケット (ホットケーキMIX 牛乳 白ごま 黒ごま ダイスチーズ マヨネーズ)
22 (火) 白ご飯	スキムミルク クッキー	栄養きんぴら かに風味サラダ すまし汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉 つげ揚げ ごぼう 人参 糸こんにゃく 油 ごま</li> <li>三温糖 みりん 醤油</li> <li>かにかま 卵 人参 ほうれん草 胡瓜 マヨネーズ 塩</li> <li>こしょう</li> <li>豆腐 干しいたけ もやし ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油</li> </ul>	スキムミルク お好み焼き (小麦粉 お好みソース マヨネーズ 本だし 卵 えび キャベツ 山芋 青のり 削り節)
23 (水)	スキムミルク クラッカー	パン 牛乳 冬野菜シチュー フレンチサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋 鶏肉 玉ねぎ 人参 カリフラワー ブロッコリー</li> <li>クリームコーン缶 マーガリン 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩</li> <li>こしょう</li> <li>キャベツ 胡瓜 トマト みかん缶 油 りんご酢 塩</li> <li>三温糖</li> </ul>	お茶 アーモンドいりこ (いりこ スライスアーモンド 醤油 三温糖 みりん 水) 菓子
24 (木) 白ご飯	スキムミルク 卵ボーロ	鯖の竜田揚げ 野菜の卵とし マーボー豆腐風スープ	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖 生姜 醤油 三温糖 酒 片栗粉 油</li> <li>卵 人参 もやし ビーマン 油 三温糖 醤油 本だし</li> <li>豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ ねぎ 油 片栗粉 中華だし 醤油</li> </ul>	スキムミルク チーズケーキ (小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 卵 レモン 牛乳 生クリーム クリームチーズ)
25 (金) 白ご飯	スキムミルク せんべい	牛丼 シルバーサラダ 味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉 玉ねぎ 人参 三温糖 醤油 酒</li> <li>春雨 ハム 胡瓜 キャベツ 三温糖 醤油 酢</li> <li>生揚げ わかめ えのき 玉ねぎ ねぎ いりこ 味噌</li> </ul>	スキムミルク きな粉クッキー (小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 きな粉 黒ごま)
26 (土) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	味噌おでん ししゃも焼き すまし汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉 つげ揚げ ちくわ 里芋 こんにゃく 人参 大根 油</li> <li>味噌 三温糖 醤油</li> <li>子持ちシシャモ</li> <li>豆腐 わかめ えのき ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油</li> </ul>	スキムミルク スティックパン
28 (月) 白ご飯	スキムミルク クッキー	ふわふわツナバーグ ごま香辛和え 味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナ スキムミルク 卵 焼き麩 キャベツ ねぎ おから</li> <li>ケチャップ</li> <li>胡瓜 もやし キャベツ 人参 ごま 三温糖 醤油 塩</li> <li>南瓜 わかめ 玉ねぎ えのき ねぎ いりこ 味噌</li> </ul>	スキムミルク セサミトースト (食パン すりごま 三温糖 マーガリン)
29 (火) 白ご飯 少なめ	スキムミルク クラッカー	和風ちゃんぽん カルシウムふりかけ ひじきとナッツのサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華めん 豚肉 鶏から えび キャベツ 人参 玉ねぎ</li> <li>きくらげ もやし ねぎ 油 中華だし 醤油</li> <li>花結び じゃこ 桜エビ ごま油</li> <li>ひじき ビーナツ 人参 胡瓜 コーン 油 はちみつ 醤油</li> <li>酢 塩</li> </ul>	スキムミルク 豆腐マフィン (ホットケーキMIX 絹ごし豆腐 マーガリン 三温糖 卵 牛乳 栗の甘露煮)
30 (水)	スキムミルク 卵ボーロ	パン 牛乳 魚のコキール 野菜のマヨネーズ和え かぶとベーコンのスープ	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン 牛乳 小麦粉</li> <li>マーガリン コンソメ 塩 こしょう</li> <li>キャベツ 胡瓜 トマト マヨネーズ 塩 こしょう</li> <li>ベーコン かぶ 人参 キャベツ コンソメ 塩 こしょう</li> </ul>	お茶 カスタードプディング (卵 三温糖 牛乳 生クリーム)
31 (木) ★節分	スキムミルク せんべい	赤鬼ランチ 七福なます あおさ汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華めん 油 米 鶏肉 ちくわ ウインナー 玉ねぎ</li> <li>レーズン 焼きそばソース ケチャップ コンソメ</li> <li>卵 かにかま 大豆 大根 人参 胡瓜 三温糖 醤油 酢</li> <li>豆腐 青さのり えのき ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油</li> </ul>	スキムミルク アメリカンドッグ (ソーセージ ホットケーキMIX 卵 油 ケチャップ)



## おせち料理

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんにぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることを思います。

