

2018年1月予定献立表

★印はぞうのアンコールメニューです

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	15 29	ぶり大根 ゆでブロッコリー ごはん 豆腐と玉葱の味噌汁	鰯・大根・人参・砂糖・醤油・酒・塩・みりん・水 ブロッコリー・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 豆腐・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し		米粉ココアケーキ 上新粉・片栗粉・ベーキングパウダー・砂糖 マーガリン・豆乳・ココア くだもの・牛乳	かりんとう せんべい 麦茶	五目うどん いんげんのマリネ くだもの	干めん・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生椎茸・長ねぎ・青菜・醤油・塩・酒・かつおだし いんげん・キャベツ・人参・コーン缶・酢・砂糖・塩・油 くだもの
火	16 30	冬野菜オムレツ かぶとキャベツの浅漬け ごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏卵・蓮根・人参・キャベツ・もやし・小松菜・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し		★茄子のスパゲッティ スパゲッティ・ベーコン・茄子・玉葱・人参・ピーマン 粉チーズ・トマト缶・ケチャップ・にんにく・塩・油 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	豚肉の梅肉炒め 大根と生揚げの煮物 ごはん 味噌汁	豚肉・玉葱・油・梅しお・酒・砂糖・塩 生揚げ・大根・人参・絹さや・醤油・砂糖・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	17 31	蓮根の松風焼き もやしソテー ★ふりかけごはん どんがら汁(山形県)	鶏肉・生姜・長ねぎ・玉葱・蓮根・パン粉(卵無し)・味噌・白ごま もやし・人参・ピーマン・塩・油 胚芽米・発芽玄米・きび・A-1ふりかけ 鰯・豆腐・大根・人参・長ねぎ・ごぼう・青菜・味噌・煮干し		味噌かんぷら(福島県) じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・油 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	麻婆豆腐 かぶの煮物 ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 かぶ・かぶの葉・人参・がんもどき・砂糖・みりん・醤油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	4 18	豆腐のあんかけ 八つ頭味噌煮(里芋) ごはん 春菊の味噌汁	豆腐・片栗粉・油・鶏肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・醤油・砂糖 八つ頭(里芋になるかもしれません)・かつおだし・味噌・みりん・砂糖 胚芽米・発芽玄米・きび 春菊・長ねぎ・しめじ・味噌・煮干し		釜飯風ごはん 胚芽米・きび・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・小松菜 醤油・酒・塩 くだもの・牛乳	ラスク せんべい 麦茶	煮込みハンバーグ 小松菜と人参のソテー ごはん 味噌汁	合挽き肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・かつおだし 小松菜・もやし・人参・油・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	5 19	鶏肉と大豆の揚げ煮 カリフラワーカレーピクルス ごはん 大根の味噌汁	鶏肉・生姜・酒・醤油・片栗粉・大豆・人参・さつまいも・ほうれん草・砂糖・油 カリフラワー・きゅうり・カレー粉・塩・酢・はちみつ・砂糖・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	肉団子(0.1.2歳) 芋煮るだけ(0.1歳)	5日七草粥/19日里芋じゃこごはん 6日 胚芽米・きび・人参・大根・大根葉・かぶ・かぶの葉・せり・鶏肉・塩・醤油・かつおだし 19日 胚芽米・きび・鶏肉・しらす・里芋・人参・大根・大根の葉・味噌・酒・塩	クッキー せんべい 麦茶	魚の照り焼き ほうれん草の胡麻和え ごはん 味噌汁	魚・醤油・酒・みりん ほうれん草・人参・黒胡麻・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	6 20	けんちんうどん 粉吹きいも くだもの	干めん・鶏肉・大根・人参・ごぼう・里芋・長ねぎ・青菜・ごま油・味噌・かつおだし・醤油 じゃがいも・塩・青のり くだもの		パン パン くだもの・牛乳	菓子 麦茶		
月	22	菜飯田楽(愛知県) 野菜のうま煮 白菜の味噌汁	胚芽米・発芽玄米・きび・大根の葉・塩・酒・醤油/豆腐・油・味噌・みりん・砂糖・酒・片栗粉 こんにやく・里芋・大根・人参・いんげん・油・塩・醤油・酒・みりん・砂糖 油揚げ・白菜・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し		炊き込みチャーハン 胚芽米・きび・鶏肉・しめじ・人参・長ねぎ・ピーマン 塩・醤油・ごま油 くだもの・牛乳	かりんとう せんべい 麦茶	回鍋肉うどん キャベツ土佐酢和え ヨーグルト	干めん・豚肉・キャベツ・人参・たけのこ・長ねぎ・絹さや・生姜・味噌・醤油・かつおだし キャベツ・醤油・酢・砂糖・塩・かつおぶし ヨーグルト
火	9 23	天津風オムレツ 白菜とほうれん草の胡麻和え ごはん 里芋の味噌汁	鶏卵・えび・人参・長ねぎ・もやし・乾椎茸・塩・油・かつおだし・醤油・酒・砂糖・酢・片栗粉・生姜・かつおだし 白菜・ほうれん草・黒ごま・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 里芋・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し	酢抜き	★ブルーベリームース ヨーグルト・生クリーム・牛乳・砂糖・ブルーベリージャム ゼラチン・水 クラッカー付き くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	魚のカレー焼き ひじきの煮物 ごはん 味噌汁	魚・塩・小麦粉・カレー粉・油 ひじき・乾椎茸・人参・油揚げ・いんげん・油・砂糖・醤油・酒・みりん 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	10 24	魚の香味焼き 中華風春雨 ごはん けの汁(青森県)	魚・長ねぎ・生姜・酒・醤油・油 春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま油・醤油・酢・砂糖・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 大豆・豆腐・こんにやく・大根・人参・里芋・ごぼう・青菜・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	★カボチャパイ かぼちゃ・砂糖・餃子の皮・油 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	豆腐のカニあん 蓮根の金平 ごはん 味噌汁	豆腐・小麦粉・油・長ねぎ・人参・生椎茸・カニ缶・片栗粉・塩 蓮根・人参・青菜・油・砂糖・醤油・白ごま 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	11 25	★豆腐のカレーボール揚げ じゃがいもの金平 ごはん ほうれん草と麩の味噌汁	豆腐・鶏肉・ひじき・玉葱・人参・カレー粉・塩・醤油・パン粉(卵無し)・片栗粉・油 じゃがいも・人参・いんげん・油・みりん・砂糖・醤油・酒 胚芽米・発芽玄米・きび 麩・ほうれん草・人参・味噌・煮干し		こんぶごはん 胚芽米・きび・こんぶ・砂糖・みりん・酒・醤油・かつおぶし くだもの・牛乳	ラスク せんべい 麦茶	肉団子 八宝菜 ごはん 味噌汁	鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・醤油・酒・みりん・片栗粉・かつおだし えび・白菜・キャベツ・人参・ブロッコリー・乾椎茸・きくらげ・醤油・酒・塩・かつおだし・片栗粉 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	12 26	タンドリーチキン 水菜サラダ ごはん わかめスープ	鶏肉・玉葱・ヨーグルト・カレー粉・塩 油揚げ・水菜・キャベツ・きゅうり・ほたて缶・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米・発芽玄米・きび わかめ・長ねぎ・青菜・塩・醤油・かつおだし	肉団子(0.1歳)	あんぱん(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩・こしあん くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	魚の塩焼き ブロッコリーと人参のお浸し ごはん 味噌汁	魚・塩 ブロッコリー・人参・削り節・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	13 27	ほうとう風うどん カリフラワーのごま和え くだもの	干めん・鶏肉・油揚げ・かぼちゃ・人参・長ねぎ・ごぼう・生椎茸・味噌・醤油・かつおだし カリフラワー・人参・白ごま・醤油・かつおだし くだもの		パン パン くだもの・牛乳	菓子 麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳があります。

* 幼児 エネルギー567kcal たんぱく質20.9g

脂質17.9g カルシウム228mg

* 夕食は、多少献立の変更があるかもしれませんのでご了承ください。