

# 2019年1月予定献立表

★印はぞう組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   | 0,1歳対応     | 3時のおやつ  | 延長のおやつ              | 夕 食                                  | 材 料 名  |
|---|----------|--|---|------------|---|---------------------|--------------------------------------|--|
| 月 | 28       | ぶり大根(富山県)<br>かぶとキャベツの浅漬け<br>ごはん<br>豆腐と玉葱の味噌汁       | 鰯・大根・人参・砂糖・醤油・酒・塩・みりん・水<br>かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・かつおだし<br>胚芽米・発芽玄米・きび<br>豆腐・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し                                   |            | 米粉ココアケーキ<br>上新粉・片栗粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>マーガリン・豆乳・ココア<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)  | かりんとう<br>せんべい<br>麦茶 | 五目うどん<br>きゅうりの磯和え<br>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<br>きゅうり・青のり・塩<br>くだもの  |
| 火 | 15<br>29 | 冬野菜オムレツ<br>ブロッコリーと人参のオーロラソース<br>ごはん<br>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<br>ブロッコリー・人参・マヨネーズ(卵無し)・トマトピューレ・塩<br>胚芽米・発芽玄米・きび<br>油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し           |            | ★芋ようかん<br>さつまいも・寒天・砂糖・塩・水<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)   | クッキー<br>せんべい<br>麦茶  | 魚のカレー焼き<br>ひじきの煮物<br>ごはん<br>味噌汁      | 魚・塩・小麦粉・カレー粉・油<br>ひじき・乾椎茸・人参・油揚げ・いんげん・油・砂糖・醤油・酒・みりん<br>胚芽米・きび<br>野菜・かつおだし・味噌                                   |
| 水 | 16<br>30 | 蓮根の松風焼き<br>ほうれん草の白和え<br>ごはん<br>わかめスープ              | 鶏肉・生姜・長ねぎ・玉葱・蓮根・パン粉(卵無し)・味噌・白ごま<br>豆腐・人参・乾椎茸・ほうれん草・砂糖・塩・醤油・みりん<br>胚芽米・発芽玄米・きび<br>わかめ・長ねぎ・青菜・塩・醤油・かつおだし                        |            | 味噌かんぷら(福島県)<br>じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・油<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)  | ふかしいも<br>麦茶         | 麻婆豆腐<br>かぶの煮物<br>ごはん<br>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<br>かぶ・かぶの葉・人参・がんもどき・砂糖・みりん・醤油<br>胚芽米・きび<br>野菜・かつおだし・味噌                |
| 木 | 17<br>31 | 豆腐のあんかけ<br>八つ頭味噌煮(里芋)<br>ごはん<br>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<br>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<br>胚芽米・発芽玄米・きび<br>春菊・長ねぎ・しめじ・味噌・煮干し                         |            | ★おはぎ<br>胚芽米・きび・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)  | かりんとう<br>せんべい<br>麦茶 | 肉団子<br>八宝菜<br>ごはん<br>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<br>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<br>胚芽米・きび<br>野菜・かつおだし・味噌 |
| 金 | 4<br>18  | 鶏肉と大豆の揚げ煮<br>カリフラワーカレーピクルス<br>ごはん<br>大根の味噌汁        | 鶏肉・じゃがいも(0.1歳)・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<br>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<br>胚芽米・発芽玄米・きび<br>大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し | 肉団子<br>酢抜き | 4日 七草粥/18日 里芋じゃこごはん<br>4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<br>18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<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き) | クッキー<br>せんべい<br>麦茶  | ナポリタンスパゲッティ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>スープ     | スパゲッティ・牛肉・玉葱・人参・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・チーズ・塩・油<br>ほうれん草・人参・黒胡麻・砂糖・醤油・かつおだし<br>野菜・塩・醤油・かつおだし                           |
| 土 | 5<br>19  | けんちんうどん<br>粉吹きいも<br>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<br>じゃがいも・塩・青のり<br>くだもの   |            | パン<br>パン<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)  | 菓子<br>麦茶            |                                      |  |
| 月 | 7<br>21  | 菜飯田楽(愛知県)<br>野菜のうま煮<br>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<br>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<br>油揚げ・白菜・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し                |            | クリームチーズラスク<br>食パン・クリームチーズ・砂糖<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)  | かりんとう<br>せんべい<br>麦茶 | 回鍋肉うどん<br>キャベツ土佐酢和え<br>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<br>キャベツ・醤油・酢・砂糖・塩・かつおぶし<br>ヨーグルト                                    |
| 火 | 8<br>22  | 天津風オムレツ<br>白菜とほうれん草の胡麻和え<br>ごはん<br>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<br>白菜・ほうれん草・黒ごま・砂糖・醤油・かつおだし<br>胚芽米・発芽玄米・きび<br>里芋・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し       |            | ★オレンジゼリー クラッカー付き<br>オレンジジュース・みかん缶・水・砂糖・アガー<br>クラッカー<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)   | クッキー<br>せんべい<br>麦茶  | 豚肉の梅肉炒め<br>大根と生揚げの煮物<br>ごはん<br>味噌汁   | 豚肉・玉葱・油・梅しお・酒・砂糖・塩<br>生揚げ・大根・人参・絹さや・醤油・砂糖・塩<br>胚芽米・きび<br>野菜・かつおだし・味噌   |
| 水 | 9<br>23  | 魚の香味焼き<br>中華風春雨<br>ごはん<br>けの汁(青森県)                 | 魚・長ねぎ・生姜・酒・醤油・油<br>春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま油・醤油・酢・砂糖・塩<br>胚芽米・発芽玄米・きび<br>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        | ★かぼちゃパイ<br>かぼちゃ・砂糖・餃子の皮・油<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)   | ふかしいも<br>麦茶         | 豆腐のカニあん<br>蓮根の金平<br>ごはん<br>味噌汁       | 豆腐・小麦粉・油・長ねぎ・人参・生椎茸・カニ缶・片栗粉・塩<br>蓮根・人参・青菜・油・砂糖・醤油・白ごま<br>胚芽米・きび<br>野菜・かつおだし・味噌                                 |
| 木 | 10<br>24 | 豆腐団子の含め煮<br>じゃがいもの金平<br>ごはん<br>ほうれん草と麩の味噌汁         | 豆腐・鶏肉・玉葱・人参・えび・生姜・塩・片栗粉・油・砂糖・みりん・醤油・かつおだし<br>じゃがいも・人参・いんげん・油・みりん・砂糖・醤油・酒<br>胚芽米・発芽玄米・きび<br>麩・ほうれん草・人参・味噌・煮干し                  |            | こんぶごはん<br>胚芽米・きび・こんぶ・砂糖・みりん・酒・醤油・かつおぶし<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)  | クッキー<br>せんべい<br>麦茶  | 煮込みハンバーグ<br>小松菜と人参のソテー<br>ごはん<br>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<br>小松菜・もやし・人参・油・塩<br>胚芽米・きび<br>野菜・かつおだし・味噌                         |
| 金 | 11<br>25 | タンダリーチキン<br>水菜サラダ<br>ごはん<br>どんがら汁(山形県)             | 鶏肉・じゃがいも・醤油・酒(0.1歳)・玉葱・ヨーグルト・カレー粉・塩<br>油揚げ・水菜・キャベツ・きゅうり・はたて缶・マヨネーズ(卵無し)・塩<br>胚芽米・発芽玄米・きび<br>鰯・豆腐・大根・人参・長ねぎ・ごぼう・青菜・味噌・煮干し      | 肉団子        | あんぱん<br>強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩・こしあん<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)  | クッキー<br>せんべい<br>麦茶  | 魚の塩焼き<br>ブロッコリーと人参のお浸し<br>ごはん<br>味噌汁 | 魚・塩<br>ブロッコリー・人参・削り節・醤油・かつおだし<br>胚芽米・きび<br>野菜・かつおだし・味噌   |
| 土 | 12<br>26 | ほうとう風うどん<br>カリフラワーと人参のお浸し<br>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<br>カリフラワー・人参・醤油・かつおだし<br>くだもの  |            | パン<br>パン<br>くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)  | 菓子<br>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529kcal たんぱく質19.5g

脂質16.4g カルシウム243mg

\* 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。