

1月の献立表

くめぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	昼食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー
5	月	牛乳	ごはん カレイの磯辺焼き キャベツのごま和え みそ汁(わかめ・麩)	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 精白米 カラスガレイ あおのり 食塩 キャベツ にんじん いりごま 薄口しょうゆ みそ 和風だし 昆布だし わかめ ふ 薄力粉 三温糖 ベーキングパウダー 調整豆乳 いちごジャム	3歳未満児 361 Kcal 3歳以上児 464 Kcal
6	火	牛乳	ビーフカレー 野菜サラダ ぶどうゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	牛乳 牛かた 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ 油 米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 570 Kcal 3歳以上児 683 Kcal
7	水	飲む ヨーグルト	ごはん 牛肉の洋風炒め ツナのさっぱり和え コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	お茶 きつねおにぎり	ドリンクヨーグルト 精白米 牛肉 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 三温糖 まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 酢 プイヨン ほうれん草 コーン 油揚げ みりん ごま 和風だし	3歳未満児 482 Kcal 3歳以上児 593 Kcal
8	木	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き ひじきの煮物 すまし汁(白菜・人参)	牛乳 豚まん	牛乳 精白米 ぎんざけ 濃口しょうゆ みりん 三温糖 ひじき 濃口しょうゆ 人参 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし はくさい シュウマイ 薄力粉 強力粉 ベーキングパウダー ドライイースト 水 調合油	3歳未満児 452 Kcal 3歳以上児 600 Kcal
9	金	牛乳	ごはん 松風焼 紅白なます 雑煮風	牛乳 芋あんサンド	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん みそ 三温糖 パン粉 いりごま だいこん 穀物酢 みりん 食塩 蒸しかまぼこ 甘みそ 和風だし 昆布だし 食パン さつまいも 無塩バター	3歳未満児 514 Kcal 3歳以上児 633 Kcal
10	土	飲む ヨーグルト	チキンピラフ コンソメスープ(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子 (クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん コーン グリーンピース プイヨン 無塩バター わかめ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 391 Kcal 3歳以上児 434 Kcal
13	火	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー炒め スパサラダ みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	牛乳 ミートソースの 餃子の皮ピザ	牛乳 精白米 鶏肉 玉ねぎ 醤油 みりん カレー粉 スパゲティ キャベツ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 食塩 みそ 和風だし 昆布だし じゃが芋 油揚げ ぎょうざの皮 牛ミンチ 豚ミンチ ケチャップ 三温糖 プイヨン ピザチーズ	3歳未満児 516 Kcal 3歳以上児 635 Kcal
14	水	飲む ヨーグルト	ごはん ふりかけ(かつお) すき焼き風煮 野菜のゆかり和え パナナ	牛乳 きなこドーナツ	ドリンクヨーグルト 精白米 ふりかけ(かつお) 牛かた たまねぎ 白菜 にんじん 長ねぎ しらす 焼き豆腐 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 調合油 キャベツ きゅうり ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ バナナ 牛乳 ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 調整豆乳 きな粉	3歳未満児 512 Kcal 3歳以上児 606 Kcal
15	木	牛乳	ごはん 白身魚のパン粉焼き 小松菜のごま和え コンソメスープ(えのき・人参)	お茶 味噌ラーメン	牛乳 精白米 カラスガレイ 食塩 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ パン粉 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 薄口しょうゆ いりごま プイヨン えのき 番茶 中華めん ぶたもも りょくとうもやし コーン 青ねぎ みそ 中華だし	3歳未満児 373 Kcal 3歳以上児 467 Kcal
16	金	牛乳	ごはん 豚肉の照り炒め ポテトサラダ 中華スープ(わかめ・もやし)	牛乳 プレーンクッキー	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん 料理酒 三温糖 じゃがいも にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 食塩 中華だし わかめ りょくとうもやし 薄力粉 片栗粉 無塩バター	3歳未満児 537 Kcal 3歳以上児 661 Kcal
17	土	飲む ヨーグルト	野菜あんかけ丼 すまし汁(人参・麩) パナナ	牛乳 お米のスナック コーンバー	ドリンクヨーグルト ぶたもも キャベツ たまねぎ にんじん 片栗粉 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 精白米 薄口しょうゆ 昆布だし ふ パナナ 牛乳 お米のスナック コーンバー	3歳未満児 476 Kcal 3歳以上児 511 Kcal
19	月	牛乳	ごはん つくねの甘辛煮 おかか和え みそ汁(大根・しめじ)	牛乳 やさいゼリー チーズ	牛乳 精白米 鶏ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 片栗粉 パン粉 おろししょうが 油 濃口しょうゆ 三温糖 みりん キャベツ きゅうり 人参 もやし かつお節 薄口しょうゆ みそ 和風だし 昆布だし だいこん ぶなしめじ やさいゼリー プロセスチーズ	3歳未満児 454 Kcal 3歳以上児 567 Kcal
20	火	牛乳	ビーフカレー 野菜サラダ ぶどうゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	牛乳 牛かた たまねぎ 人参 じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 塩 ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 570 Kcal 3歳以上児 683 Kcal
21	水	飲む ヨーグルト	ごはん 牛肉の洋風炒め ツナのさっぱり和え コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	お茶 きつねおにぎり	ドリンクヨーグルト 精白米 牛かた 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 醤油 三温糖 まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 プイヨン ほうれん草 コーン 番茶 油揚げ みりん ごま 和風だし	3歳未満児 482 Kcal 3歳以上児 593 Kcal
22	木	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き ひじきの煮物 すまし汁(白菜・人参)	牛乳 豚まん	牛乳 精白米 ぎんざけ 濃口しょうゆ みりん 三温糖 ひじき 油揚げ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし 白菜 シュウマイ 薄力粉 強力粉 ベーキングパウダー ドライイースト 水 調合油	3歳未満児 452 Kcal 3歳以上児 600 Kcal
23	金	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー炒め スパサラダ みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	牛乳 ミートソースの 餃子の皮ピザ	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ 濃口しょうゆ みりん カレー粉 スパゲティ キャベツ にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 食塩 みそ 和風だし 昆布だし じゃがいも 油揚げ ぎょうざの皮 牛ひき肉 ぶたひき肉 ケチャップ 三温糖 プイヨン ピザチーズ	3歳未満児 516 Kcal 3歳以上児 635 Kcal
24	土	飲む ヨーグルト	チキンピラフ コンソメスープ(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子 (クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん コーン グリーンピース プイヨン 無塩バター わかめ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 391 Kcal 3歳以上児 434 Kcal
26	月	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) すき焼き風煮 野菜のゆかり和え パナナ	牛乳 きなこドーナツ	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 牛かた たまねぎ はくさい にんじん 長ねぎ しらす 焼き豆腐 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 調合油 キャベツ きゅうり ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ パナナ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 調整豆乳 きな粉	3歳未満児 493 Kcal 3歳以上児 606 Kcal
27	火	牛乳	ごはん 白身魚のパン粉焼き 小松菜のごま和え コンソメスープ(えのき・人参)	お茶 味噌ラーメン	牛乳 精白米 カラスガレイ 食塩 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ パン粉 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 薄口しょうゆ いりごま プイヨン えのきたけ 番茶 中華めん 豚肉 もやし コーン 青ねぎ みそ 中華だし	3歳未満児 373 Kcal 3歳以上児 467 Kcal
28	水 誕生会	飲む ヨーグルト	炊き込みご飯 ハンバーグ 昆布和え すまし汁(麩・玉ねぎ) ピーチゼリー	アップルジュース バナナマフィンとホイップ	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶなしめじ 人参 グリーンピース 油揚げ 醤油 みりん 昆布だし 和風だし 合ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ キャベツ しょうゆ 塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース きゅうり 塩昆布 醤油 ふりかけ(ゆかり) 塩昆布 薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 パナナ 生クリーム グラニュー糖	3歳未満児 575 Kcal 3歳以上児 660 Kcal
29	木	牛乳	ごはん 豚肉の照り炒め ポテトサラダ 中華スープ(わかめ・もやし)	牛乳 プレーンクッキー	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん 料理酒 三温糖 じゃがいも にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 食塩 中華だし わかめ りょくとうもやし 薄力粉 片栗粉 無塩バター	3歳未満児 537 Kcal 3歳以上児 661 Kcal
30	金	牛乳	ごはん つくねの甘辛煮 おかか和え みそ汁(大根・しめじ)	牛乳 やさいゼリー チーズ	牛乳 精白米 鶏ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 片栗粉 パン粉 生姜 油 醤油 三温糖 みりん キャベツ きゅうり 人参 もやし かつお節 醤油 みそ 和風だし 昆布だし 大根 ぶなしめじ やさいゼリー プロセスチーズ	3歳未満児 461 Kcal 3歳以上児 573 Kcal
31	土	飲む ヨーグルト	野菜あんかけ丼 すまし汁(人参・麩) パナナ	牛乳 お米のスナック コーンバー	ドリンクヨーグルト ぶたもも キャベツ たまねぎ にんじん 片栗粉 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 精白米 薄口しょうゆ 昆布だし ふ パナナ 牛乳 お米のスナック コーンバー	3歳未満児 476 Kcal 3歳以上児 511 Kcal



おせち料理



おせち料理はもともと一年の節目に神様にお供える料理の事を言いました。
お正月に食べるおせち料理には、一つ一つ様々な意味が込められています。
それぞれの意味を知り、家族みんなで話しながら食べると楽しいですね。

＜おせち料理と意味＞

エビ・・・長寿を願う 紅白なます・・・平和を願う 昆布巻き・・・「よろこぶ」の語呂合わせ 等々、、、
保育園の給食でも、「松風焼き」、「紅白なます」、「雑煮風」を提供します。みんなでお正月料理を味わいましょう。

