

1月 献立表

2022年1月



関口フェルマータ小規模保育園

	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ◎午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
4 火	ごはん ポークカレー 焼きかぼちゃとソーセージ(トッピング) バナナ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎みそ焼きおにぎり ◎麦茶	豚肉、ウインナーソーセージ、牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、上白糖、すりごま	水、カレールウ、ハードビスケット、米みそ、本みりん
5 水	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め れんこんのツナ和え かぼちゃの味噌汁	○せんべい ○牛乳 ◎きなこ蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、きな粉、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、かぼちゃ、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、上白糖、薄力粉、調合油	食塩、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、おろしにんにく、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー
6 木	ごはん 白身魚のコーンフライ ブロッコリーのチーズサラダ キャベツのコンソメスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎鮭のきなこラスク ◎牛乳	たら、ツナ缶、プロセスチーズ、牛乳、きな粉	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ	うるち米、薄力粉、コーンフレーク、調合油、釜焼きふ、食塩不使用バター、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、コンソメ、クラッカー
7 金	ごはん 豚丼 切干大根とハムのサラダ キャベツの味噌汁 りんご	○ビスコ ○牛乳 ◎七草かゆ ◎麦茶	豚肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、切干しだいこん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、りんご、七草 せり	うるち米、上白糖、かたくり粉、調合油	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、ハム、穀物酢、米みそ、ハードビスケット、かつおだし、食塩、あられ
8 土	和風スバゲティー キャベツのごま和え 白菜の豆乳スープ	○せんべい ○牛乳 ◎プリン(市販) ◎牛乳	鶏ひき肉、かつお節、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、はくさい	スバゲッティ、炒め油、食塩不使用バター、いりごま、上白糖	こいくちしょうゆ、水、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット、カスタードプリン
11 火	ごはん 豚肉と春雨の中華煮 さつまいものいとこ煮 キャベツと玉葱のスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎餃子ピザ ◎牛乳	豚肉、ゆで小豆缶、牛乳、プロセスチーズ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、はるさめ、ごま油、さつまいも、上白糖、ぎょうざの皮、調合油	おろししょうが、鶏がらだし、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、クラッカー、トマトケチャップ、ベーコン
12 水	ごはん さわらのフライ キャベツのツテ かぼちゃの豆乳味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎豆腐チヂミ ◎牛乳	さわら、油揚げ、調製豆乳、牛乳、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、スイートコーン、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	うるち米、薄力粉、パン粉、調合油、かたくり粉、ごま油、ごま	食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、ベーコン、コンソメ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー、こいくちしょうゆ
13 木	食パン(手作り) ミートボール 小松菜とコーンのサラダ 野菜クリームシチュー	○せんべい ○牛乳 ◎おさかなごはん ◎麦茶	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、こまつな、スイートコーン、りょうとうもやし、キャベツ、にんじん、長ねぎ	ロールパン、かたくり粉、パン粉、調合油、上白糖、じゃがいも、うるち米	水、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、シチュールウ、コンソメ、ハードビスケット、本みりん
14 金	ごはん チンジャオロースー しらたきの中華風サラダ きのこ野菜のスープ みかん	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	豚肉、牛乳	赤ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、みかん、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、調合油、しらたき、上白糖、ごま油、すりごま、食パン	合成清酒、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、ハム、穀物酢、中華だし、クラッカー
15 土	肉うどん さつまいもとひじきの煮物 りんご	○せんべい ○牛乳 ◎マリービスケット ◎牛乳	牛もも肉、牛乳	ごぼう、たまねぎ、葉ねぎ、干しひじき、りんご	うどん、上白糖、さつまいも、調合油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、本みりん、うすくちしょうゆ、ハードビスケット、ビスケット
17 月	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ブロッコリーの昆布和え かぼちゃと小松菜のすまし汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎ステックパン ◎牛乳	豚肉、厚揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、塩昆布、かぼちゃ、こまつな	うるち米、上白糖、ごま油、調合油	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、合成清酒、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、
18 火	三色そばろ丼 キャベツのハムマヨあえ じゃがいもと小松菜の味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ホットケーキ ◎牛乳	高野豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、こまつな、葉ねぎ、いちご、レモン	うるち米、調合油、上白糖、ごま油、じゃがいも、薄力粉	かつお・昆布だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、ハム、マヨドレ、米みそ、クラッカー、ベーキングパウダー
19 水	ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き ジャーマンポテト 小松菜ともやしのスープ	○ビスコ ○牛乳 ◎誕生日ケーキ ◎麦茶	鶏もも肉、バルメザンチーズ、牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、こまつな、りょうとうもやし、青ピーマン、あおのり	うるち米、パン粉、調合油、じゃがいも、炒め油	食塩、バセリ、ベーコン、コンソメ、鶏がらだし、ハードビスケット、合成清酒、こいくちしょうゆ

20 木	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き ほうれん草ともやしの納豆和え ほうとう汁	○せんべい ○牛乳 ◎しらすおやき ◎牛乳	さげ、挽きわり納豆、かつお節、豚 ばら肉、牛乳、しらす干し	キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、ほ うれんそう、りょくとうもやし、かぼ ちゃ、だいこん、干しいたけ、こま つな	うるち米、調合油、上白糖、干しう どん、薄力粉、ごま油	米みそ、本みりん、合成清 酒、こいくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、ハードビスケット、 水、食塩
21 金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 切り干し大根の煮物 さつまいもの味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎コーンフレーク ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	切干しだいこん、にんじん、たまね ぎ、こまつな	うるち米、上白糖、いりごま、炒め 油、さつまいも、コーンフレーク	米みそ、合成清酒、本みり ん、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、クラッカー
22 土	焼きそば 白菜とコーンの中華スープ フルーツ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎りんごゼリー(市販) ◎牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、はく さい、スイートコーン、みかん缶、パ ナナ	中華めん、ごま油	中濃ソース、鶏がらだし、食 塩、ハードビスケット、りんご ゼリー(市販)
24 月	ごはん マーボーなす ペイドポテ 春雨とハムの中華スープ	○ビスコ ○牛乳 ◎ふかし芋 ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	なす、たまねぎ、にんじん、長ね ぎ、はくさい、スイートコーン	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり 粉、じゃがいも、調合油、緑豆はる さめ、さつまいも、いりごま	おろししょうが、食塩、こいく ちしょうゆ、米みそ、鶏がらだ し、ハム、ハードビスケット、 水
25 火	ごはん ぶり大根 れんこんのきんぴら かぼちゃの味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎大根もち ◎牛乳	ぶり、油揚げ、牛乳	だいこん、れんこん、にんじん、か ぼちゃ、りょくとうもやし、だいこん の葉	うるち米、上白糖、かたくり粉、調 合油、いりごま、薄力粉、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、 水、かつお・昆布だし、米み そ、クラッカー、合成清酒
26 水	食パン(手作り) スコップコロッケ まぜまぜシェイクサラダ かぼちゃとほうれん草のコンソメスープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎じゃこおにぎり ◎麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチー ズ、牛乳、しらす干し、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、かぼちゃ、ほうれんそう	食パン、じゃがいも、調合油、パン 粉、バリバリサラダ麺、マカロニ、う るち米、ごま油	食塩、マヨドレ、和風ドレッシ ング、コンソメ、ハードビス ケット、こいくちしょうゆ
27 木	ごはん 松風焼き マカロニサラダ 豆腐と白菜の味噌汁	○せんべい ○牛乳 ◎おからとレーズンのスコ ン ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、牛 乳、おから、調製豆乳	たまねぎ、あおのり、にんじん、 きゅうり、はくさい、えのきたけ、干 しぶどう	うるち米、かたくり粉、いりごま、マ カロニ、薄力粉、上白糖、食塩不使 用バター	米みそ、本みりん、合成清 酒、食塩、マヨドレ、かつお・ 昆布だし、ハードビスケット、 ベーキングパウダー
28 金	ごはん 鶏の竜田揚げ ブロックリーのごまマカロニサラダ ミネストローネ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎いちごミルクケーキ ◎りんごジュース	鶏もも肉、大豆、牛乳、ゼラチン、 ホイップクリーム	にんじん、たまねぎ、スイートコー ン、ブロックリー、きゅうり、トマト、 いちごジャム、りんごジュース	うるち米、調合油、食塩不使用バ ター、かたくり粉、マカロニ、すりご ま、上白糖	コンソメ、パセリ、こいくちし ょうゆ、合成清酒、本みりん、 おろししょうが、食塩、マヨド レ、ベーコン、トマトビュ ーレー、クラッカー、スポンジ ケーキ、水
29 土	ごはん 豚肉のピビンバ風炒め さつまいもの味噌汁 みかん	○たべっこベビー ○牛乳 ◎塩せんべい ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	りょくとうもやし、ほうれんそう、たま ねぎ、みかん	うるち米、いりごま、上白糖、ごま 油、さつまいも、塩せんべい	おろししょうが、おろしにんに く、うすくちしょうゆ、合成清 酒、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット
31 月	アンパンマンのカレー 冬の焼き野菜 バナナ	○せんべい ○牛乳 ◎焼きそば ◎麦茶	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、 牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、ミ ニトマト、れんこん、バナナ、キャベ ツ	うるち米、じゃがいも、炒め油、さつ まいも、焼きそば麺、調合油	水、カレールウ、トマトケ チャップ、食塩、マヨドレ、 ハードビスケット、焼きそば ソース

保育園のメニューから

給食では、七草にみたてた野菜を使った「七草風粥」を午後のおやつで提供します。ご家庭でも「七草風粥」を作ってみませんか？

七草風粥

<材料(幼児4人分)>

精白米 2/3合(100g)
(ごはん 茶碗2杯)

大根 40g
ほうれん草 20g
水菜 12g
かいわれ大根 12g
塩 2g(小さじ1/3)
醤油 1.6g(小さじ1/3弱)
だし汁 500ml弱

<作り方>

- ① ごはんを炊く。
- ② ほうれん草・水菜は茹でて冷水にとり、刻んでおく。
- ③ 大根はいちちょう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ 長さ1.5cm程度に切ったかいわれ大根と②を③に加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ごはんを器に盛り、④の汁をかける。

○保育園では大量に作るのので、ごはんと汁を別に作り、盛り付けます。家庭では残りごはんを利用し、煮込むと良いでしょう。

○「七草セット」(スーパー等で見かけます)を利用したり、別の青菜を用いても良いでしょう。