

平成31年1月献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
28	月	にゅうめん 397/515kcal	鶏肉と大根の煮物 かぶの浅漬け ★油揚げのすまし汁	♪おやつパン 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 油揚げ	そうめん	玉ねぎ・人参・きゃべつ かぶ・大根・長ねぎ・水菜 しめじ・りんご	
15 29	火	ごはん (29日さくら・たこ焼き) 403/523kcal	えびマカロニグラタン 大根のサラダ ごぼうのスープ	♪おさつフライ 牛乳・みかん ☆おせんべい(★15日おせんべい)	えび チーズ ちくわ	ごはん さつまいも マカロニ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ 大根・きゃべつ・ごぼう・舞茸 もやし・ほうれん草・みかん	
16 30	水	ごはん 384/450kcal	納豆オムレツ ブロッコリーのサラダ きのこの豆乳みそスープ	♪お好み焼き風キャベツ焼き 牛乳・いちご ☆みかん(★16日みかん)	卵・納豆 豚肉 豆乳	ごはん	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜 もやし・コーン・しめじ・えのき しいたけ・きゃべつ・いちご	
17 31	木	ごはん 389/425kcal	ぶりのゆず風味焼き 高野豆腐の含め煮 白菜のみそ汁	♪米粉の蒸しパン 牛乳・オレンジ (31日すみれ・パイ) ☆ホットミルク	ぶり 高野豆腐 わかめ	ごはん 米粉 じゃがいも	玉ねぎ・人参・しいたけ 白菜・ゆず・えりんぎ オレンジ	
4	金	ごはん 368/475kcal	さつまいものシチュー きゃべつのサラダ チーズ・ミニゼリー	♪紅白プリン 麦茶・みかん ☆★プルーン	ツナ チーズ 豆乳	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・ほうれん草 プルーン・みかん	
5 12	土	☆★サンドパン 607/455kcal	魚肉ソーセージ オニオンポタージュ バナナ・チーズ	おせんべい 麦茶・ヨーグルト ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・セロリ バナナ	
7 21	月	かぼちゃの ほうとう 377/451kcal	ひじき入りつくね ほうれん草のおかか和え ★かぼちゃのみそ汁	♪七草おにぎり 麦茶・りんご ☆ヨーグルト	鶏ひき肉 ひじき 豆腐	ほうとう ごはん	玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ・白菜・大根 もやし・七草・りんご	
8 22	火	ごはん 423/500kcal	たらのフリッター ポテトと野菜のサラダ 水菜のスープ	♪麩のラスク 牛乳・みかん ☆バナナ	たら 卵 きなこ	ごはん じゃがいも 麩	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 水菜・きゃべつ・しめじ コーン・みかん	
9 23	水	ごはん (9日ふじ・手巻き寿司) (23日きく・コロケパン) 391/462kcal	豚肉と厚揚げのごま味噌煮 ブロッコリーのおひたし たまごのすまし汁	♪キャロットパンケーキ ホットカルピス・いちご ☆チーズ	豚肉 厚揚げ ごま・卵	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ ブロッコリー・白菜・しいたけ レンコン・大根・いちご	
10 24	木	ごはん 448/465kcal	さわらの甘酢あんかけ ほうれん草のナムル きゃべつのみそ汁	♪いちごだいふく 麦茶・バナナ ☆ホットミルク	さわら 豆腐 あずき	ごはん	玉ねぎ・人参・ほうれん草 もやし・えのき・しめじ きゃべつ・いちご・バナナ	
11 25	金	ごはん 473/508kcal	和風カレー 白菜とじゃこのサラダ チーズ・キウイフルーツ	♪豆乳ココアプリン 牛乳・おせんべい (25日もも・クッキー) ☆プルーン	鶏肉 しらす・豆乳 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・白菜・大根 きゅうり・もやし・しめじ キウイフルーツ	
19 26	土	☆★ジャンバラヤ チキンライス 504/429kcal	フレンチサラダ ポトフ チーズ	♪かぼちゃしるこ 麦茶・みかん ☆★おかし	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・もやし・トマト・白菜 かぼちゃ・えりんぎ・みかん	
18	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「よるのわがしやさん」にてくる「いちごだいふく」をおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。

※16・30日の「お好み焼き風キャベツ焼き」はふじ組の保護者の紹介メニューです。

※9日はふじ組が手巻き寿司、23日はきく組がコロケパン、29日はさくら組がなんちゃってたこ焼きを作り昼食に食べます。

25日はもも組がクッキー、31日はすみれ組がパイを作り午後のおやつに食べます。

※9日はふじ組のみ、23日はきく組のみ、18日は以上児の白飯は入りません。

♪『よるのわがしやさん』♪

老舗の落ち着いた和菓子屋さん。最近出来た「ようがしやさん」なるものを、店先の和菓子5人組が偵察に行きます。無事にお店に着いた5人は洋菓子屋さんを満喫?!そこでは、とっても素敵な出会いが待っていました。さて、続きは読んでのお楽しみ!

♪『春の七草』♪

春の七草は、「せり・なずな(ペンペン草)・ごぎょう(ハハコ草)・はこべら・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(ダイコン)」になります。年が明けて少し一段落した1月7日の朝に、邪気を払い万病を防ぐことを願い七草粥として食べる日本の伝統食です。また、祝膳や祝酒で弱った胃を休めるのに効果があります。園では1月7日のおやつに「七草おにぎり」にして、無病息災を祈って食べたいと思います。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。