

ゆめっこ保育園 献立予定表 2016年1月度

園長印  
主任印

日	(月) 4	(火) 5	(水) 6	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16	(月) 18	(火) 19	(水) 20
昼	ごはん 五分付米 鶏肉の八幡巻き 鶏むね肉 にんじん いんげん しょうゆ みりん 砂糖 紅白なます 大根 金時にんじん 酢 砂糖 塩 含め煮 さといも にんじん 高野豆腐 しょうゆ みりん 雑煮 大根 にんじん 三つ葉 もち 白みそ	ごはん 五分付米 魚の照り焼 白身魚 しょうゆ みりん 生姜 磯辺和え はくさい 焼きのり しょうゆ 焼きたまご じゃがいもの土佐煮 じゃがいも しょうゆ みりん かつお 味噌汁 キャベツ 人参 みそ	ごはん 五分付米 すき焼き風煮 牛肉 はくさい 人参 白ねぎ しらたき 豆腐 しょうゆ みりん さとう 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 しょうゆ 味噌汁 大根 うすあげ みそ	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 インゲン ケチャップ しょうゆ みりん 塩 マカロニサラダ マカロニ 玉ねぎ 人参 コーン マヨネーズ 味噌汁 おつゆふ わかめ みそ	煮込みうどん うどん 大根 白菜 人参 豚肉 うす揚げ ねぎ 味噌 おひたし ほうれん草 人参 醤油	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん 醤油 塩 ナムル ほうれん草 人参 もやし コーン しょうゆ ごま油	ごはん 五分付米 塩焼き魚 魚 塩 おひたし 小松菜 しょうゆ おから煮 おから ひじき にんじん 豆腐 人参 醤油 みりん ごま油 味噌汁 はくさい 人参 みそ	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ささみのフライ ささみ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 ブロccoli塩ゆで ブロccoli 塩 じゃがいものソテ ペーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 しょうゆ 油 味噌汁 つゆふ わかめ みそ	ごはん 五分付米 豆腐そぼろ煮 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ 青ねぎ しょうゆ みりん 塩 片栗粉 カリカリサラダ キャベツ 人参 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 味噌汁 かぼちゃ みそ	ごはん 五分付米 魚のみそ煮 魚 みそ みりん さとう 生姜 だいこん にんじん しょうゆ みりん ひじき 白みそ 人参 みりん ごまつな 塩 ごま・しょうゆ すまし汁 そうめん わかめ ねぎ しょうゆ みりん 塩	ハヤシライス 五分付米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル スープ もやし わかめ みりん 醤油 塩	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼 しょうが 鶏ミンチ しょうゆ 生姜 砂糖 みりん しょうゆ ひじき豆 魚 白みそ 人参 みりん ごぼう 大豆 きゅうり みりん しょうゆ さとう 味噌汁 ごまつな うすあげ 味噌	鶏そぼろと生姜の炊き込みご飯 五分付米 しょうが 鶏ひき肉 しょうゆ しめじ 煮hh人 ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ 西京焼き 魚 白みそ 人参 みりん ごぼう おかか和え きゅうり かつお しょうゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ みりん 塩 味噌汁 ごまつな うすあげ 味噌	ごはん 五分付米 肉団子と白菜のスープ煮 鶏ミンチ たまねぎ 生姜 塩 片栗粉 白菜 人参 しめじ きぬさや しょうゆ しょうゆ たまねぎ しめじ きぬさや しょうゆ しょうゆ 塩 片栗粉 ツナ胡麻和え ほうれん草 人参 人参 生姜 ごま しょうゆ 砂糖
おやつ	芋きんつば さつまいも 牛乳 砂糖 かんてん 小麦粉 油	ポパイホットケーキ 小麦粉 ほうれん草 バター ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳	蒸しパン 黒砂糖 小麦粉 B.P.	七草がゆ 七草 白米 塩	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	おたのしみ 7 15 0.3 4	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	ストロベリースティック 強力粉 ドライイースト 砂糖 塩 牛乳 マーガリン イチゴジャム	玉ねぎとごまのクラッカー 薄力粉 強力粉 さとう 塩 オリーブオイル 白ごま 玉ねぎ 牛乳	ぜんざい 小豆 砂糖 塩 もち	おたのしみ 15 15 0.2 25	にゅうめん 鶏ミンチ ほうれん草 人参 しょうゆ みりん 塩 そうめん	恐竜のたまご 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	やきいも さつまいも 塩
総カロリー	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150

日	(木) 21	(金) 22	(土) 23	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30
昼	ごはん 五分付米 コロケ じゃがいも 合ミンチ 玉ねぎ しょうゆ 小麦粉 パン粉 油 刻みキャベツ キャベツ 人参 ひじきもやし もやし ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌汁 味噌汁 おつゆふ ねぎ みそ	ごはん 五分付米 鮭とキャベツのみそ鍋 たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ にんじん みそ 小麦粉 バター たたききゅうり きゅうり ごま ごま油 酢 しょうゆ	ちゃんぽん 中華麺 きゃべつ たまねぎ にんじん きぬさや 豚肉 ねぎ しょうゆ みりん 塩 片栗粉 ちよれぎサラダ レタス きゅうり 人参 わかめ 焼きのり ごま 醤油 酢 おにぎり 五分付米 塩 のり	ごはん 五分付米 鶏唐揚げ 白身魚の磯辺揚げ しょうゆ みりん 生姜 片栗粉 小麦粉 油 ブロccoli塩ゆで ブロccoli 塩 春雨サラダ 春雨 キャベツ 納豆 人参 キャベツ 人参 小松菜 きゅうり マヨネーズ 醤油 味噌汁 えのき 玉ねぎ ねぎ みそ	ごはん 五分付米 白身魚の磯辺揚げ 白身魚 塩 小松菜 人参 小麦粉 卵 ごま油 青のり 油 レタス ミニトマト 春雨 キャベツ 人参 酢 オリーブオイル 塩 味噌汁 チンゲンサイ キャベツ たまねぎ 味噌	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 塩 もずく酢 もずく きゅうり もやし 酢 スープ チンゲンサイ 人参 しょうゆ みりん 塩 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ みそ	おにぎり 五分付米 塩 のり チャンボン風うどん うどん(乾) はくさい たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや ブロccoli塩ゆで ブロccoli 塩 白和え ほうれん草 人参 豆腐 コンニャク ひじき 白みそ 醤油 砂糖 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ みそ	他人丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 醤油 みりん 五分付米 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 わかめ うす揚げ 味噌	おたのしみ 9 0.2 10 3 0.5
おやつ	焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 塩 コショウ ソース 油	ドーナツ 小麦粉 砂糖 さつまいも 牛乳 ベーキングパウダー 油 ココア	おたのしみ 20 5 8 4 0.5 7 2	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 甘辛にぼし にぼし みりん 砂糖	堅焼き大豆ステッキ 水煮大豆 小麦粉 バター 砂糖 牛乳 青のり 黒ごま	みたらし団子 白玉粉 豆腐 しょうゆ 砂糖 片栗粉	芋かりんとう さつまいも 塩 油	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	おたのしみ 30 150
総カロリー	150	150	150	150	150	150	150	150	150

1月15日は、小正月です。  
小正月は旧暦の正月にあたり、1年の最初の満月にあたる1月15日とされてきました。太陽暦が用いられるようになり、元日を中心とする「大正月(おおしょうがつ)」15日を「小正月(こしょうがつ)」と呼ぶようになりました。

小正月は女正月と言い、暮れから正月にかけて忙しく働いた女性をせめて1日でも家事から解放してあげようとねぎらう意味でこう呼ばれたともいわれています。

小豆の赤は邪気を払い、1年万病を防ぐと言われ、小正月(1月15日)には小豆粥を食べる風習

※数字は、幼児の予定可食量です。  
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。  
※ごはんは、五分付米です。  
※8日はおもちつきです。  
※13日は誕生日会です。