



平成31年

1月献立表

田無北原保育園

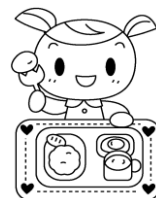


日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 18	金	牛乳 ウエハース	★ハヤシライス ツナサラダ えのきスープ りんご	胚芽米/じゃが芋/油/ ホットケーキミックス/メ プルシロップ/マーガリン	豚肩ロース/シーチキン/ ベーコン/牛乳/たまご	玉葱/人参/キャベツ/ きゅうり/トマト/えのき/小 松菜/りんご	牛乳 ホットケ キ	567Kcal 17.6g
5 19	土	牛乳 せんべい	けんちんうどん 大根の甘辛煮 みかん	ゆでうどん/油/ごま油/ 砂糖/ホットケーキミク ス	鶏もも/木綿豆腐/豚肩 ロース/牛乳/たまご	白菜/人参/しいたけ/葱/ 大根/みかん/レーズン	牛乳 レーズン 蒸しパン	508Kcal 19.0g
7 21	月	牛乳 ビスケット	★きのこスパゲティ カリフラワーサラダ クラッカースープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/ クラッカー/胚芽米	鶏もも/ベーコン/豚ひき/ 牛乳①チーズ	玉葱/椎茸/しめじ/えの き/人参/カリフラワー/ コーン缶/キャベツ/トマト /パセリ/オレンジ⑦大根/ 小松菜	牛乳 七草粥 牛乳 かつおチーズ 焼きおにぎり	530kcal 22.5g 571kcal 22.3g
8 22	火	牛乳 せんべい	ご飯 柿 魚の葱ソースがけ 切り干し大根 なめこのみそ汁	胚芽米/小麦粉/油/ごま 油/ホットケーキミックス/ マーガリン/砂糖	めかじき/さつま揚げ/油 揚げ/絹ごし豆腐/みそ/ 牛乳/たまご	葱/人参/切り干し大根/ 絹さや/なめこ/小松菜/ 柿	牛乳 ★手作り クッキー	629Kcal 23.5g
9 23	水	牛乳 ゆで人参	パン かぶの豆乳グラタン ミネストローネ みかん	コッパパン/バター/小麦 粉/フライドポテト/油	鶏もも/豆乳/みそ/チー ズ/ウインナー/ジョア	かぶ/玉葱/人参/しめじ/ ブロッコリー/キャベツ/ト マトジュース/パセリ/み かん	ジョア フライド ポテト	593Kcal 21.4g
10 24	木	牛乳 クラッカー	★納豆チャーハン 魚のカレー焼き ナムル いよかん わかめスープ	胚芽米/油/小麦粉/ごま /砂糖/ごま油	納豆/たまご/さわら/わ かめ/牛乳/寒天/生ク リーム	人参/葱/ピーマン/きゅう り/もやし/えのき/いよか ん/りんごジュース	牛乳 りんご ゼリー	523Kcal 19.7g
11 28	金 月	牛乳 せんべい	肉うどん がんもどきの煮物 りんご	ゆできしめん/砂糖/もち	豚ばら/がんもどき/牛乳 /①鶏もも②のり	人参/ほうれん草/白菜/ しいたけ/葱/絹さや/りん ご①小松菜/大根	牛乳 お雑煮 牛乳 いそべ餅	600Kcal 23.8g 574kcal 21.1g
12 26	土	牛乳 ウエハース	パン カレービーンズ もやしスープ みかん	バターロール/じゃが芋/ 油/マカロニ/砂糖	大豆水煮缶/鶏もも/ペー コン/牛乳/きなこ	人参/玉葱/ブロッコリー/ もやし/あさつき/みかん	牛乳 マカロニの 安倍川	536Kcal 23.6g
15 29	火	牛乳 チーズ	ご飯 オレンジ 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー さつま芋のみそ汁	胚芽米/パン粉/油/さつ ま芋/食パン/砂糖/マー ガリン	木綿豆腐/豚ひき/みそ/ 牛乳	玉葱/しいたけ/ほうれん 草/しめじ/コーン缶/あさ つき/オレンジ	牛乳 ★シュ ガー トースト	585Kcal 20.9g
16 30	水	牛乳 ヤクルト	ご飯 りんご 鶏の生姜焼き 根菜の金平 むらくも汁	胚芽米/油/ごま/砂糖/ ビーフン	鶏もも/たまご/牛乳/豚 ばら	人参/れんこん/ごぼう/ 絹さや/玉葱/チンゲン菜 /りんご/キャベツ/にら	牛乳 焼き ビーフン	568Kcal 21.4g
17 31	木	牛乳 干し芋	パン みかん わかさぎフライ シルバーサラダ コーンスープ	パンズパン/小麦粉/パン 粉/油/春雨/マヨネーズ/ 砂糖/こんにやく	わかさぎ/たまご/ロース ハム/豆乳/生クリーム/ 牛乳/さつま揚げ/ウイン ナー	きゅうり/人参/トマト/ク リームコーン缶/コーン缶 /玉葱/パセリ/みかん	牛乳 おでん	571Kcal 24.3g
25	金	りんご ジュース	アンパンマンご飯 苺 鶏のゆかり揚げ (ブロッコリー・トマト) かまぼこのすまし汁	胚芽米/天ぷら粉/油/砂 糖/小麦粉	のり/魚肉ソーセージ/鶏 むね/かまぼこ/牛乳/ク リームチーズ/たまご  誕生 	ミニトマト/ブロッコリー/ト マト/小松菜/いちご/か ぼちゃ	牛乳 かぼちゃの チーズケーキ	589Kcal 26.3g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。				月平均栄養価	エネルギー 566Kcal	たんぱく質 21.7g		

12月にあひる組のみんなにリクエストメニュー（献立表の★印）を聞きました。

早いもので卒園まであと3ヶ月…小学校進学に向けて思い出のひとつになると嬉しいです。

自分のリクエストしたメニューがいつ出るのか、みんな楽しみにしてくれています！





あけましておめでとうございます



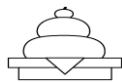
お正月休みが終わり、2019年がスタートしました！
 今年も安心、安全な給食作りを心掛けていきますのでよろしくお願い致します。
 これからどんどん寒さが増していきます。沢山食べてしっかり休み、元気に冬
 を乗り切りましょう！

新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔あふれる年
 になりますように☆

★あひる組リクエストメニュー★

しゅんとくん	納豆チャーハン	カナッペ
ふうたくん	カレースパゲティ	コーンフレークケーキ
こうだいくん	カレーライス	カナッペ
かずきくん	クリームシチュー	スティックパイ
かけるくん	ハヤシライス	アメリカンドック
まさやくん	クリームシチュー	手作りクッキー
すみれちゃん	ミートソーススパゲティ	かぼちゃプリン
げんくん	ハヤシライス	カナッペ
ゆりこちゃん	きのこスパゲティ	シュガートースト
りょうたろうくん	ハヤシライス	ツナコーントースト
えなちゃん	納豆チャーハン	シュガートースト
うたはちゃん	ハヤシライス	シュガートースト
たいとくん	ハヤシライス	フルーツポンチ
りんちゃん	カレーライス	フルーツポンチ
あらたくん	わかめうどん	わんたん
さとしくん	ハヤシライス	フルーツポンチ
ゆめちゃん	納豆チャーハン	フルーツポンチ
しゅんやくん	納豆チャーハン	シュガートースト

食育活動について



昨年末にお餅つきをして、鏡餅を作りました。玄関にかざってあるので登降園の際にご覧下さい。

12/13にあひる組で育てたお米を精米し、おにぎりを作りました。「甘～い！モチモチ～！」と喜んで食べていました。おにぎりと一緒に大根、人参を包丁で切ってスープも作りました。

はと組は12/26に小松菜をちぎり、豆腐をスプーンですくってスープを作りました。つばめ組の育てたほうれん草と小松菜が収穫できたので、ホットプレートでソテーして食べました。

<1月の調理保育>

はと組でみそ作りと、ピーラーを使って野菜の皮むきの練習をします。ピーラーの練習はご家庭でも一緒にやってみて下さい！

日程は決まり次第お知らせします。エプロン・三角巾のご用意をお願いいたします。

七草粥を食べよう

年末年始はごちそうが沢山。胃の調子を整える為や厄除けの為に1月7日にセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れた「七草粥」を食べます。日本の伝統である七草粥を子ども達にも知ってもらいたいと思います。保育園のおやつでは他の具材も入れて、食べやすくしたものを提供します。

