

令和3年1月予定献立表

松島さくら保育園

あけましておめでとございます。本年もよろしくお願いたします。

給食室でも子どもたちの為に、食生活の面からサポートできるようにがんばります。

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
4	月	松風焼	ごはん	鶏肉 味噌 大豆	ねぎ 人参 グリンピース 生姜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 片栗粉	
		なます 黒豆		黒豆	大根 人参	砂糖	
お祝いすまし汁	わかめ なると 鯉節	椎茸 ほうれん草 ねぎ		ゼリー			
ダンスゼリー	飲:牛乳			さつま芋 栗 ケーキ			
5	火	ベストサンドフライ	ごはん	ベストサンドフライ		油	ベストサンドフライは、ソーセージでチーズをサンドしたフライです。
		じゃが芋とピーマンのきんぴら			ピーマン 人参	じゃが芋 油 ごま 砂糖	
もやしとコーンのスープ		もやし コーン 人参 小松菜					
果物(バナナ)		バナナ					
6	水	ぶり大根	ごはん	ぶり	大根 人参 椎茸 生姜 いんげん	砂糖	ぶりは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。
		厚焼き玉子		卵焼き			
白菜と豆腐の味噌汁	豚肉 味噌 煮干し	白菜 ねぎ もやし					
果物(りんご)	りんご						
7	木	年明けうどん	麺	鶏肉 油揚げ 煮干し	人参 椎茸 ねぎ 小松菜	うどん 砂糖	「セリ・ナスナゴギョウ・ハコベラ ホトケノザ スズナ・スズシロ」これぞ七草
		人参のかき揚げ			人参 玉葱	ごま 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ	
七草がゆ		七草		米			
果物(バナナ)		バナナ					
8	金	タラのタルタルグラタン	セルフおにぎり	タラ チーズ 卵	玉葱 ミックスベジタブル パセリ	マヨネーズ オリーブオイル	たらを漢字で書くと「鱧」です。たらの旬は冬で、1~2月が最も味のよい季節です。
		春雨とみかんの酢の物		ハム	人参 胡瓜 コーン みかん	春雨 砂糖	
貝だくさん入り味噌汁	味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ		里芋			
果物(りんご)	りんご						
9	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		春巻き				春巻き 油	
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)		バナナ					
12	火	グラシュー(牛肉のパプリカ煮込み)	ごはん	牛肉	人参 玉葱 グリンピース	じゃが芋 油 デミソース シチュー煮	世界の料理「チェコ」
		チェコ風ポテトサラダ		卵	ピクルス ミックスベジタブル	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
果物(スライスパイン)		パイン					
ゴーフル	飲:牛乳			ゴーフル			
13	水	大塚にんじん飯	ごはん	油揚げ 鶏肉	大塚人参 竹の子	米 砂糖 油	大塚人参は「のっぴい」と呼ばれるきめが細かい土で作られる人参です。濃い鮮紅色で独特の風味と甘さがあります。
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
ツナのおかか和え	ツナ 鯉節	小松菜 人参 もやし		砂糖			
生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌 煮干し	キャベツ ねぎ かぶ					
14	木	国産ぶりフライ	ごはん	ぶりフライ		油	小正月に小豆粥を食べると「一年間の邪気を祓い、万病を除く」と言われています。
		ほうれん草の胡麻和え			ほうれん草 人参 もやし	ごま 砂糖	
おすいとん	豚肉 味噌 煮干し	大根 人参 しめじ ねぎ		小麦粉			
果物(菊花みかん)	みかん						
15	金	豚肉とピーマンの味噌炒め	ごはん	豚肉 味噌	ピーマン 人参 玉葱	ごま 砂糖 油	「ピーマン」はフランス語の「pimento(ピマン) = トウガラシ」が由来とされています。
		ひじき入りビーンズサラダ		ひじき ミックスビーンズ	トマト フロccoli 赤ピーマン	砂糖 ごま 油	
豆乳汁	豆乳 鶏肉 味噌 煮干し	人参 えのき 小松菜		油 里芋			
果物(バナナ)		バナナ					
16	土	ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト			
		グラタンコロック				コロック 油	
しゅうまい		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)		バナナ					

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

🌞 フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
18	月 😊	ターメリックライスクリームソースかけ	ごはん	鶏肉 豆乳	玉葱 ミックスベジタブル	米 油 小麦粉	ターメリックは「ウコン」のこと、カレールーなどに使用されています。
		かぼちゃのビタミンサラダ		鶏肉	南瓜 人参 ブロccoli	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		トマトの田舎スープ			玉葱 トマト セロリ	じゃが芋	
		果物(りんご)			りんご		
19	火	♪ぼっぼ焼き 麦茶	ごはん			小麦粉 砂糖	郷土料理「栃木県」
		焼き餃子		卵 油揚げ 鶏肉	かんぴょう ごぼう 椎茸 人参 グリンピース	餃子	
おやつ		かんぴょうの卵とし		豚肉 煮干し	南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ	油 砂糖	
		おきりこみ			いちご	ほうとう 油	
20	水 😊	♪芋ちゃんのこと 麦茶	ごはん	小豆		里芋 砂糖	ホンデケーショはブラジルで生み出されたパンの1種です。名前はポルトガル語で「チーズパン」の意味があります。
		みたらしごまチキン		鶏肉			
おやつ		マカロニのトマト煮		豚肉	玉葱 トマト にんにく パセリ	マカロニ	
		味噌スープ		味噌	大根 人参 キャベツ 白菜		
21	木 😊	果物(バナナ)	ごはん		バナナ		
		♪チーズのボンデケーショ 牛乳		牛乳 チーズ			ホットケーキ粉 白玉粉
おやつ		鯖の焼き浸し		鯖(バサ)	玉葱 人参 みつば	油 砂糖	「鯖」の語源は「小歯」で歯が非常に細かいためという説があります。
		鶏と揚げじゃが芋の煮物		大豆 鶏肉	パプリカ	砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	
22	金 😊	なめこのわかめの味噌汁	ごはん	わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		全国カレーライスの日
		果物(オレンジ)				オレンジ	
おやつ		ベルギーワッフル 牛乳		飲:牛乳		ワッフル	
		カレーライス		豚肉	人参 玉葱 生姜 りんご セロリ	米 じゃが芋 油 ルー	
23	土	キャベツのツナレーズンサラダ	ごはん	ツナ	キャベツ 人参 ブロccoli レーズン	油 砂糖	
		クラッシュゼリー				みかん パイン もも レモン汁	
おやつ		♪ヨーグルト		ヨーグルト			
		メンチカツ		メンチカツ		油	
25	月 😊	オムレツ	ごはん	オムレツ		油	グリーンピースは、タンパク質やビタミンA、B1、Cが多く、食物繊維も含まれています。
		野菜炒め				キャベツ 人参 もやし	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
		ゼリー				ゼリー	
26	火 😊	豆腐とグリーンピースのチキンナゲット	ごはん	豆腐 鶏肉	グリーンピース	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油	おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残るかすです。
		ナポリタン風切り干し大根		ベーコン	切り干し大根 ピーマン	油 砂糖	
おやつ		コーンクリームスープ		生クリーム	玉葱 コーン マッシュルーム パセリ	じゃが芋 油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
27	水 😊	せんべい 牛乳	ごはん	飲:牛乳		せんべい	おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残るかすです。
		鶏そぼろ丼		鶏肉	玉葱 人参 グリンピース 生姜 にんにく	米 油 砂糖	
おやつ		南瓜とおからのホットサラダ		おから	南瓜 胡瓜 コーン	砂糖 油	
		豚肉と青梗菜の中華スープ		豚肉	青梗菜 ねぎ 生姜	ごま油	
28	木 😊	果物(バナナ)	ごはん		バナナ		白菜は霜が降りると、自分を守るために養分のデンプンを糖に変えていきます。だから、霜にあたった白菜は美味しいです。
		♪じゃこのりトースト 麦茶		青のり チーズ じゃこ			
おやつ		鶏肉と野菜の握り揚げ		鶏肉	人参 ごぼう 生姜	小麦粉 油 ごま 砂糖	
		納豆和え		納豆 鰹節	おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき		
29	金	白菜と豚肉の味噌汁	ごはん	豚肉 味噌 煮干し	白菜 大根 ねぎ	油	お誕生日会
		果物(菊花みかん)				みかん	
おやつ		♪おかず蒸しパン 牛乳		ハム チーズ 牛乳	ミックスベジタブル	ミックス粉 ノンエッグマヨネーズ	
		赤飯				米 もち米 ごま	
30	土	鮭とじゃが芋のホイル焼き	ごはん	鮭 味噌	玉葱 にんにく	じゃが芋 ごま ノンエッグマヨネーズ	BookdelLunch「ほくのシチュー ママのシチュー」
		人参サラダ		鰹節	人参 寒玉 鮭ピマン ピーマン ブロccoli レモン汁	砂糖	
おやつ		きのこ豆腐のすまし汁		豆腐 なんと	まいたけ しめじ ひらたけ 椎茸 小松菜		
		果物(いちご)			いちご		
29	金	♪お誕生日ケーキ 麦茶	ごはん	生クリーム	みかん	お米deみかんタルト	BookdelLunch「ほくのシチュー ママのシチュー」
		ひじき入り卵焼き		ひじき 卵	玉葱 人参 ピーマン	油	
おやつ		インゲンとカリフラワーの胡麻きな粉和え		きな粉	いんげん カリフラワー	ごま 砂糖	
		ぼくとママのクリームシチュー		鶏肉	ブロccoli 人参 玉葱	じゃが芋 油 ルー	
30	土	果物(りんご)			りんご		
		ゼリー				ゼリー	
おやつ		チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		肉団子		肉団子			
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		プリン				プリン	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）