

令和3年1月予定献立表

松島さくら保育園
(未満児)

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					
アイスゼリー					ゼリー		
おやつ		♪栗さんどん りんごキャラメルケーキ 牛乳		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					
おやつ		♪チヂミ 牛乳		飲:牛乳 じゃこ ツナ	ニラ ほうれん草 コーン	小麦粉 ごま油	
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					
おやつ		♪マドレーヌ 牛乳		飲:牛乳 卵		バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
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					
おやつ		♪カクテルゼリーフルーツ			みかん もも りんご レーズン	ゼリー	
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					
おやつ		プリン				プリン	
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					
おやつ		ホットケーキ 麦茶				ホットケーキ	
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(黄桃)		黄桃					
おやつ		ゴーフル 牛乳			飲:牛乳		
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					
おやつ		♪さつま芋の揚げまんじゅう 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 米粉 砂糖	
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					
おやつ		♪小豆粥 麦茶		小豆		米 砂糖	
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					
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
16	土	グラタンコロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		しゅうまい				しゅうまい	
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		ヨーグルト		ヨーグルト			

☆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 ブロッコリー	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 😊	♪芋ちゃのこ 麦茶	ごはん	小豆		里芋 砂糖	ホンデケージ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		小麦粉 油 ごま 砂糖	
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 😊	♪チーズのボンデケージョ 牛乳	ごはん	バナナ	バナナ		「鱈」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。
		バサの焼き浸し		バサ	玉葱 人参 みつば	油 砂糖	
おやつ		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	
		なめこのわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
22	金 😊	果物(オレンジ)	ごはん	オレンジ	オレンジ		全国カレーライスの日
		ベルギーワッフル 牛乳		飲:牛乳		ワッフル	
おやつ		カレーライス	ごはん	豚肉	人参 玉葱 生姜 りんご セロリ	米 じゃが芋 油 ルー	
		キャベツのツナレーズンサラダ		ツナ	キャベツ 人参 ブロッコリー レーズン	油 砂糖	
23	土	クラッシュゼリー	ごはん	みかん もも レモン汁		ゼリー素	
		♪ヨーグルト		ヨーグルト			
おやつ		メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		オムレツ		オムレツ			
25	月 😊	野菜炒め	ごはん		キャベツ 人参 もやし	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。
		果物(バナナ)		バナナ		ゼリー	
26	火 😊	ゼリー	ごはん				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。
		豆腐とグリーンピースのチキンナゲット		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	
おやつ		ナポリタン風切り干し大根	ごはん	ベーコン	切り干し大根 ピーマン	油 砂糖	
		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	
27	水 😊	果物(オレンジ)	ごはん	オレンジ	オレンジ		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。
		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
おやつ		鶏そぼろ丼	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 グリンピース 生姜 にんにく	米 油 砂糖	
		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	
28	木 😊	豚肉と青梗菜の中華スープ	ごはん	豚肉	青梗菜 ねぎ 生姜	ごま油	お誕生日会
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ		♪じゃこのりトースト 麦茶	ごはん	青のり チーズ じゃこ		パン ノンエッグマヨネーズ	
		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	
29	金	納豆和え	ごはん	納豆 鯉節	おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき	油	BookdelLunch「ほくのシチュー ママのシチュー」
		白菜と豚肉の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	白菜 大根 ねぎ		
おやつ		果物(菊花みかん)	ごはん	みかん			
		♪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	
30	土	♪お誕生日ケーキ 麦茶	ごはん	生クリーム(0.1歳なし)	みかん	お米deみかんタルト	
		赤飯		鮭 味噌	玉葱 にんにく	米 もち米 ごま	
おやつ		鮭とじゃが芋のホイル焼き	ごはん	鯉節	人参 寒玉 鮭ピーマン ピーマン ブロッコリー レモン汁	砂糖	
		人参サラダ		豆腐 なんと	まいたけ しめじ ひらたけ 椎茸 小松菜		
29	金	きのこと豆腐のすまし汁	ごはん				
		果物(いちご)		いちご			
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶	ごはん	ひじき 卵	玉葱 人参 ピーマン	油	
		ひじき入り卵焼き		ひじき 卵	いんげん カリフラワー	ごま 砂糖	
30	土	インゲンとカリフラワーの胡麻きな粉和え	ごはん	きな粉	ブロッコリー 人参 玉葱	じゃが芋 油 ルー	
		ぼくとママのクリームシチュー		鶏肉	りんご		
おやつ		果物(りんご)	ごはん				
		ゼリー				ゼリー	
30	土	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	ごはん		キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ		プリン	ごはん			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。）