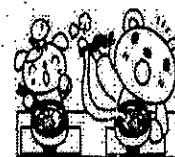
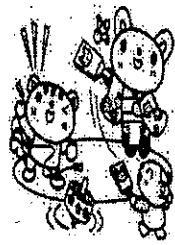


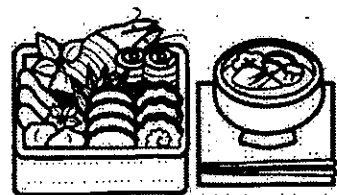


日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
			黄:熱や力になるもの 赤:血や肉や骨になるもの 緑:体の調子を整えるもの
4	クリームシチュー / スパゲティサラダ 木 みかん	牛乳・海藻スナック ポップコーン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・スパゲティ・マヨネーズ・黒砂糖・生コーン 鶏肉・豆乳・ロースハム・スキムミルク 白菜・人参・玉葱・えのきたけ・エリンギ・しめじ・グリーンピース・きゅうり・とうもろこし缶・みかん・キャベツ
5	豚汁 / 和風サラダ 金 ブルーン	牛乳・クッキー おにぎり(小松菜) 麦茶	里芋・こんにゃく・白ごま・なたね油・精白米 豚肉・米みそ・わかめ・しらす干し 人参・ごぼう・大根・玉葱・干し椎茸・もやし・こねぎ・小松菜・ブルー
6	わかめとツナの和風スパゲティ / ひじきと豆のサラダ 土 コーンスープ	牛乳・ビスケット 袋菓子(かりんとう) 幼児牛乳	スパゲティ・なたね油・三温糖・白ごま・マヨネーズ ツナ缶・わかめ・のり・ひじき・大豆・幼児牛乳 玉葱・人参・貝割菜・きゅうり・ブロッコリー・とうもろこし缶・クリームコーン缶・パセリ
9	雑煮 / ほうれん草とれんこんのサラダ 火 チーズ	牛乳・せんべい 袋菓子(ロース)のり りんごジュース	白玉もち・マヨネーズ・ねりごま・三温糖 鶏肉・ぶり・かまぼこ・昆布・かつお節・チーズ 人参・干し椎茸・小松菜・大根・ほうれん草・れんこん・とうもろこし缶・りんごジュース
10	鮭の照り煮 / 酢みそ和え 水 すまし汁・りんご	牛乳・芋スナック ジャムパン スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・じゃが芋・パン・いちごジャム 鮭・わかめ・米みそ・かつお節・いりこ・スキムミルク レタス・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・えのきたけ・こねぎ・りんご
11	●お弁当の日● みそ汁・みかん 木 おかず入りのお弁当をお願いします。	牛乳・かりんとう カレーまん スキムミルク	蒸しパン粉 油あげ・いりこ・米みそ・合挽ミンチ・スキムミルク 玉葱・えのきたけ・こねぎ・みかん・人参
12	●誕生会● 切干大根ご飯 / 鶏のオレンジ風味揚げ・むらも汁 金 ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・ポーロ ロールケーキ スキムミルク	精白米・三温糖・薄力粉・上新粉・ごま・なたね油・片栗粉・ロールケーキ しらす干し・卵・鶏肉・かつお節・昆布・スキムミルク 人参・切干大根・オレンジジュース・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・玉葱・チンゲンツァイ
13	ちゃんぽん / ツナサラダ 土 チーズ	牛乳・クラッカー 袋菓子(おかき) 幼児牛乳	ちゃんぽん麺・なたね油・じゃが芋・マヨネーズ 豚肉・ツナ缶・チーズ・幼児牛乳 キャベツ・もやし・玉葱・人参・エリンギ・こねぎ・きゅうり
15	筑前煮 / 紅白なます 月 みそ汁・りんご	牛乳・ウエハース おにぎり(貝割菜) 麦茶	里芋・こんにゃく・なたね油・三温糖・精白米・白ごま 鶏肉・しらす干し・いりこ・米みそ 干し椎茸・れんこん・ごぼう・人参・グリーンピース・大根・玉葱・キャベツ・こねぎ・りんご・貝割菜
16	鮭のみそバター焼き / 白菜としらす干しのサラダ 火 すまし汁・みかん	牛乳・ねじねじ 青菜と卵のトースト スキムミルク	バター・ごま油・三温糖・食パン・マヨネーズ 鮭・米みそ・しらす干し・木綿豆腐・いりこ・卵・プロセスチーズ・スキムミルク 玉葱・人参・ピーマン・えのきたけ・しめじ・白菜・きゅうり・こねぎ・小松菜・みかん
17	のっぺい汁 / ほうれん草の白和え 水 ブルーン	牛乳・クッキー ホイールケーキ スキムミルク	里芋・こんにゃく・片栗粉・糸こんにゃく・ねりごま・白ごま・三温糖・薄力粉・バター 鶏肉・厚揚げ・いりこ・木綿豆腐・米みそ・プロセスチーズ・卵・スキムミルク 大根・白菜・人参・干し椎茸・ごぼう・こねぎ・ほうれん草・ブルー・干しぶどう



日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
			黄:熱や力になるもの 赤:血や肉や骨になるもの 緑:体の調子を整えるもの
18	魚の立田揚げ / ごぼうと切干大根のサラダ 木 みそ汁・チーズ	牛乳・クラッカー 焼き芋 スキムミルク	なたね油・片栗粉・マヨネーズ・三温糖・さつまいも 白身魚・木綿豆腐・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク 生薑・レタス・切干大根・ごぼう・人参・キャベツ・レモン・小松菜・えのきたけ・玉葱
19	みそおでん / ほうれん草としめじの和え物 金 みかん	牛乳・胚芽スティック 黄粉だんご スキムミルク	里芋・こんにゃく・三温糖・白玉もち うすら卵・厚揚げ・昆布・米みそ・しらす干し・黄粉・スキムミルク 人参・大根・ごぼう・れんこん・ほうれん草・しめじ・みかん
20	鶏南蛮うどん / さつまいもの甘煮 土 りんご	牛乳・クッキー 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	うどん種・片栗粉・さつまいも・三温糖 鶏肉・かつお節・牛乳 玉葱・大根・ねぎ・しめじ・干し椎茸・人参・みかん
22	豚肉の柳川煮 / ごま和え 月 みそ汁・ブルー	牛乳・芋スナック おにぎり(たくあん) 麦茶	なたね油・三温糖・白ごま・里芋・精白米・黒ごま 豚肉・卵・いりこ・米みそ・かつお節・しらす干し ごぼう・人参・玉葱・えのきたけ・グリーンピース・白菜・もやし・こねぎ・ブルー・たくあん
23	●米飯給食● わかめごはん / 鶏の照り焼き・大根サラダ 火 豆乳スープ・ゼリー	牛乳・せんべい メロンパン スキムミルク	精白米・上新粉・薄力粉・メロンパン・三温糖 しらす干し・鶏肉・卵・豆乳・昆布・スキムミルク 人参・大根・小松菜・とうもろこし缶・玉葱・白菜・えのきたけ・こねぎ
24	魚のフライ / 大根のはりはり漬け 水 すまし汁・みかん	牛乳・ポーロ おからのブラウニー スキムミルク	なたね油・パン粉・薄力粉・バター・三温糖 白身魚・卵・かつお節・昆布・わかめ・おから・スキムミルク レタス・大根・人参・玉葱・貝割菜・干し椎茸・みかん
25	●クッキング● 団子汁 / ひじきの煮物 木 チーズ	牛乳・ウエハース かるかん スキムミルク	里芋・なたね油・こんにゃく・厚揚げ・白玉粉・薄力粉・蒸しパン粉・山芋・あんこ・三温糖 豚肉・かつお節・ひじき・チーズ・スキムミルク 大根・人参・玉葱・ごぼう・えのきたけ・もやし・白菜・こねぎ・干し椎茸・グリーンピース
26	冬野菜カレー / 白菜とりんごのゆずサラダ 金 ヨーグルト	牛乳・野菜スナック パンせんべい スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・フランスパン・バター・黒砂糖 豚肉・ヨーグルト・スキムミルク 玉葱・人参・冷ピーズ・ごぼう・れんこん・大根・白菜・きゅうり・りんご・ゆず
27	●保育参観● スパゲティナポリタン / グリーンサラダ 土 わかめスープ	牛乳・ビスケット 袋菓子(クッキー) 幼児牛乳	スパゲティ・なたね油・バター・三温糖 ベーコン・わかめ・幼児牛乳 玉葱・人参・エリンギ・ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・貝割菜
29	みそちゃんこ汁 / 梅肉和え 月 りんご	牛乳・ねじねじ おにぎり(さつま芋) 麦茶	片栗粉・なたね油・精白米・さつま芋・黒ごま 鶏ミンチ・卵・厚揚げ・昆布・こんにゃく・みそ・かつお節 こねぎ・生薑・人参・白菜・大根・えのきたけ・干し椎茸・青葱・キャベツ・きゅうり・梅干し
30	煮魚 / 温野菜サラダ 火 みそ汁・みかん	牛乳・クラッカー チロコンカン(黒)のトースト スキムミルク	マヨネーズ・三温糖・ねりごま・じゃが芋・食パン 白身魚・いりこ・みそ・チーズ・大豆・スキムミルク 生薑・ブロッコリー・人参・レタス・玉葱・こねぎ・しめじ・みかん
31	鶏レバーの旨煮 / 青菜の香りおでん 水 大根スープ	牛乳・胚芽ビスケット マカロニのあべ川 スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま・マカロニ・はちみつ 鶏レバー・スキムミルク・黄粉 玉葱・小松菜・人参・もやし・大根・えのきたけ・にら

1月の食育目標
 ○寒さに負けず、好き嫌いをなく食べて、風邪予防につなげる。
 ○指先だけにしないようにしっかり手洗いを。
 ○根菜類を食べて、体を温める。
 ○お正月料理を体験する。(七草・雑煮・紅白なます・筑前煮)
 ○季節の食材:大根・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・小松菜・深ねぎ・かぶ・ゆず
 ○お当番活動で献立を読み上げたり、年長児は配膳の練習をする。



お知らせ
 誕生会は、(2日(金))です。 お着だけ
 米飯給食は、(23日(火))です。 持ってきて下さい。
 お弁当の日、(1日(木))です。 ※汁物とデザートは給食から用意します。



1月給食献立予定表

御原保育所

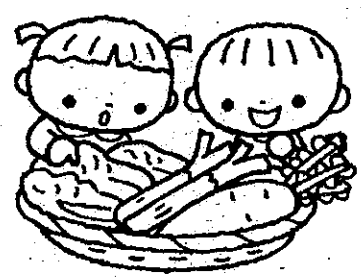


曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
4 木	牛乳、ポーロ	ご飯	きのこクリームシチュー・スパゲティサラダ・みかん	おにぎり	
5 金	牛乳、せんべい	ご飯	ビーフシチュー・和風サラダ・プルーン	ミルク・きな粉団子	
6 土	牛乳、ポーロ		わかめとツナの和風スパゲティ・すまし汁・チーズ	牛乳・袋菓子	
9 火	牛乳、クッキー	ご飯	鮭のみそバター焼き・白菜サラダ・すまし汁・プルーン	牛乳・袋菓子	
10 水	牛乳、サブレ	ご飯	筑前煮・紅白なます・みそ汁・みかん	ミルク・ジャムパン	
11 木	牛乳、せんべい		切り干し大根ごはん・鶏のオレツン揚げ・サラダ・むらくも汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
12 金	牛乳、ポーロ	ご飯	魚の塩焼焼き・五目煮豆・みそ汁・プルーン	ぜんざい	
13 土	牛乳、クッキー		ちゃんぽん・ツナサラダ・チーズ	牛乳・袋菓子	
15 月	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐の煮物・おかか和え・みそ汁・りんご	おにぎり	
16 火	牛乳、ウエハース		お弁当の日・みそ汁・りんご	ミルク・青菜と卵のトースト	お弁当の日
17 水	牛乳、サブレ	ご飯	豚肉の柳川煮・ごま和え・みそ汁・プルーン	ミルク・ホイールケーキ	
18 木	牛乳、せんべい		雑煮・鮭の照り煮・ほうれん草の和風サラダ・チーズ	ミルク・ポップコーン	米飯給食
19 金	牛乳、クッキー	ご飯	魚の立田揚げ・切り干し大根サラダ・みそ汁・プルーン	ミルク・みたらし団子	
20 土	牛乳、ウエハース		鶏南蛮うどん・さつま芋の甘煮・チーズ	牛乳・袋菓子	
22 月	牛乳、サブレ	ご飯	みそおでん・ほうれん草としめじの和え物・みかん	ミルク・ココア蒸しパン	
23 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚のゴママヨ焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・りんご	ミルク・パンせんべい	
24 水	牛乳、せんべい	ご飯	団子汁・ひじきの煮物・チーズ	ミルク・りんごとさつま芋の重ね煮	
25 木	牛乳、サブレ	ご飯	ししゃもフライ・大根のはりはり漬け・すまし汁・みかん	ミルク・かるかん	
26 金	牛乳、クッキー	ご飯	冬野菜のカレー・白菜とりんごのゆずサラダ・プルーン	ミルク・ほうれん草蒸しパン	
27 土	牛乳、せんべい		けんちんうどん・れんこんのきんぴら・チーズ	牛乳・袋菓子	
29 月	牛乳、ポーロ	ご飯	みそちゃんこ煮・梅肉和え・りんご	おにぎり	
30 火	牛乳、クッキー	ご飯	煮魚・温野菜サラダ・みそ汁・みかん	ミルク・ピザトースト	
31 水	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・香り和え・スープ・プルーン	ミルク・マカロニのあべかわ	

お知らせ

11(木)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
18(木)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります



☆温野菜サラダ

(子ども1人分)

じゃが芋(さつま芋)	30g
にんじん	15g
しめじ	15g
ブロッコリー	20g
ねりごま	3.5g
濃い口しょう油	2g
マヨネーズ	2g
砂糖(三温糖)	1g

<作り方>

- ① じゃが芋・にんじんは皮をむき、小さめの乱切りにする。
しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
ブロッコリーは茎の部分切り落とし、小さめに分ける。
- ② ①の野菜を茹でる。
(竹串を刺して、スーッと通れば茹で上がりです)
ザルにとり、水気を切って冷ましておく。
- ③ ボウルに分量の調味料を入れて良く混ぜ合わせておく。
- ④ ②の野菜を器に盛り、上から③のドレッシングをかけて出来上がり。

1月 給食 だより

2017. 12. 28

大崎保育所

～今月の目標～

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
4	木	ビスコ	ごはん	みかん きのこクリームシチュー、スパゲティーサラダ	ミルク きな粉だんご	387
5	金	チーズ	ごはん	ビーフシチュー、和風サラダ、プルーン	ミルク ポップコーン	389
6	土	豆乳 赤ちゃんせんべい		ひじきと大豆のサラダ わかめとツナの和風スパゲティー、すまし汁	牛乳、プルーン コンソメコーン	519
9	火	ウエハース	ごはん	みかん 筑前煮、なます、きゃべつ入りみそ汁	牛乳、チーズ ミレービスケット	362
10	水	豆乳クッキー	ごはん	鶏肉のオレンジ風味揚げ、ゼリー 切り干し大根のごはん、サラダ、むらくも汁	りんごジュース おから入りブラウニー	615
11	木	豆乳 プルーン	ごはん	雑煮、ほうれん草とれんこんのサラダ、チーズ	麦茶 昆布入りおにぎり	420
12	金	卵ポ一口	ごはん	プルーン 魚の塩麹焼き、五目煮豆、大根入りみそ汁	麦茶 ぜんざい	352
13	土	ゼリー		ちゃんぽん、ツナサラダ、チーズ	牛乳 ミニレーズンパン	535
15	月	ビスコ	ごはん	小松菜入りみそ汁、りんご 高野豆腐の煮物、白菜のおかかあえ	麦茶 わかめ入りおにぎり	349
16	火	チーズ	ごはん	豆腐入りすまし汁、みかん 鮭のみそバター焼き、白菜としらすのサラダ	ミルク 青菜と卵のトースト	372
17	水	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	のっぺい汁、ほうれん草のしらあえ、プルーン	ミルク ホイルクーキ	417
18	木	ウエハース	ごはん	切り干し大根とごぼうのサラダ 魚の立田揚げ、豆腐入りみそ汁、チーズ	ミルク 焼き芋	453

* 食事のマナーを守り、楽しく食事をする
(スプーンやお箸等の食具を正しく持って
使う)

* 寒さに負けず好き嫌いなく残さず食べ、
かぜ予防につとめる。

* 冷たい水でもしっかり手洗いを。
指先だけにしないように注意し、
衛生面に気をつける。

* 気温の低下による適温給食に注意
する。(盛りつけ時間の調整)

* 季節の食材・・・大根・白菜・人参・
金時人参・かつお菜・ブロッコリー・
ほうれん草・かぶ・ゆずなど

* 10日(水)は誕生会です。
りす・うさぎ組は白ごはんはいりま
せん。おはしだけ忘れないように
お願いします。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。



1月 給食 だより

2018. 1. 18

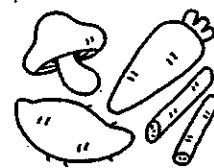
大崎保育所

日	曜日	未満児のおやつ	未満児の主食	全児の昼食	全児3時のおやつ	3歳以上児1日のカロリー
19	金	豆乳クッキー	ごはん	みそおでん、ほうれん草としめじのあえ物	ミルク 団子	373
20	土	卵ボーロ		鶏南蛮うどん、さつま芋の甘煮、りんご	牛乳 卵ボーロ、プルーン	361
22	月	ゼリー	ごはん	里芋入りみそ汁	麦茶	375
23	火	豆乳 プルーン	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、りんご	ミルク パンせんべい	417
24	水	ビスコ	ごはん	魚のごまマヨ焼き、切り干し大根の煮物	ミルク さつま芋とりんごの煮物	615
25	木	チーズ	ごはん	椎茸入りすまし汁、みかん	ミルク かるかん	440
26	金	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	冬野菜入りカレー、白菜とりんごのゆずサラダ	ミルク ポパイ蒸しパン	390
27	土	ウエハース		けんちんうどん、れんこんのきんぴら	牛乳、ゼリー えびまるせん	463
29	月	豆乳クッキー	ごはん	みそちゃんこ汁、梅肉あえ、りんご	麦茶 さつま芋入りおにぎり	341
30	火	豆乳 プルーン	ごはん	煮魚、温野菜サラダ、ごぼう入りみそ汁	ミルク ピザトースト	347
31	水	卵ボーロ	ごはん	大根スープ レバーの旨煮、青菜の香りあえ、プルーン	ミルク マカロニのあべ川	343

～今月の献立より～

ほうれん草としめじのあえ物

材料	分量(5人分)
・ほうれん草	150g
・人参	15g
・しめじ	50g
・しらすし	10g
・濃口醤油	小さじ1
・薄口醤油	小さじ1弱
・砂糖	小さじ2弱



作り方

- ①ほうれん草は、2cmの長さに切り、塩茹でし水気を絞っておく。
人参は細めの千切りにして茹で水気を絞っておく。
しめじは根を取り、バラバラにほぐして茹で水気を絞っておく。
- ②ポウルに濃口醤油、薄口醤油、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③②に①を入れ、混ぜ合わせて出来あがり。

*材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。