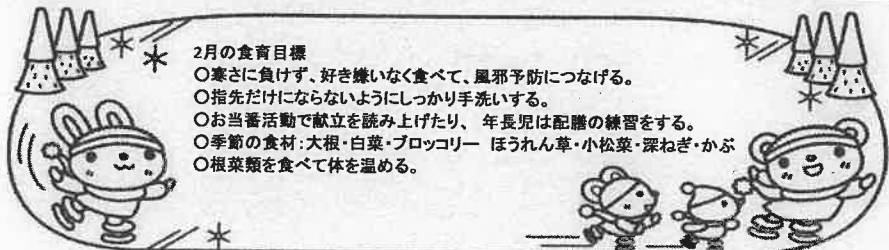




日/曜	献立名	上:未満児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
1	鮭のみそバター焼き 切干大根のサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・ウエハース ウインナーロール 牛乳	黄: 熱や力になるもの なたね油・三温糖・バター・ロールパン・マヨネーズ 赤: 血や肉や骨になるもの 米みそ・豆乳・鮭・わかめ・いりこ・チーズ・ウインナー・牛乳 緑: 体の調子を整えるもの 玉ねぎ・人参・ピーマン・切干大根・きゅうり・白菜・えのきたけ・こねぎ・キャベツ・きゅうり
2	誕生会 わかめご飯 煮込みハンバーグ・レモン和え コーンスープ・ゼリー	牛乳・クッキー ロールケーキ スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま・精白米・パン粉・ゼリー・ロールケーキ わかめ・合挽ミンチ・卵・しらす干し・牛乳・チーズ・スキムミルク
3	ポークビーンズ ツナと青菜のさっぱり和え りんご	牛乳・胚芽スティック おからのクッキー りんごジュース	じゃがいも・なたね油・三温糖・デミグラスソース・ホットケーキ粉・バター 豚肉・大豆・ツナ缶・卵・おから・牛乳
4	カレーうどん 南瓜サラダ チーズ	牛乳・ビスケット 菓子(クラッカー) 牛乳	うどん種・なたね油・三温糖・さつま芋・マヨネーズ・三温糖・クラッカー 鶏肉・花かつお・昆布・ツナ缶・チーズ・牛乳
6	お魚コロッケ ひじき納豆 チンゲン菜スープ・みかん	牛乳・せんべい カレー蒸しパン スキムミルク	なたね油・三温糖・パン粉・片栗粉・蒸しパン粉 白身魚・木綿豆腐・ひじき・厚揚げ・納豆・卵・スキムミルク
7	鶏のさっぱり煮 五色きんぴら みそ汁・ブルー	牛乳・せんべい 菓子(ビスケット) りんごジュース	なたね油・三温糖・ごま油・じゃが芋・糸こんにゃく・ビスケット 鶏肉・ベーコン・いりこ・米みそ
8	豚汁 大豆のマカロニサラダ みかん	牛乳・ねじねじ ソーダフレッド スキムミルク	こんにゃく・ごま油・こんにゃく・薄力粉・三温糖 豚肉・大豆・いりこ・米みそ・卵・ヨーグルト・スキムミルク
9	お弁当の日 みそ汁・みかん おかず入りのお弁当をお願いします	牛乳・かりんとう レーズンパン 牛乳	レーズンパン いりこ・米みそ・わかめ・牛乳
10	タンダーチキン 温野菜サラダ みそ汁・りんご	牛乳・おかき かるかん スキムミルク	なたね油・三温糖・マヨネーズ・じゃが芋・練りごま・蒸しパン粉・上新粉・山芋・あんこ 鶏肉・ヨーグルト・ねりごま・油揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク
13	鶏肉のプレゼー 洋風なます コンソメスープ・ブルー	牛乳・野菜スナック クロワッサン スキムミルク	なたね油・三温糖・バター・薄力粉・クロワッサン 鶏肉・生クリーム・油揚げ・ロースハム・スキムミルク
14	魚のフライタルソースかけ 梅肉和え 清し汁・りんご	牛乳・かりんとう おにぎり(たくあん) 麦茶	三温糖・なたね油・パン粉・薄力粉・精白米・黒ごま 白身魚・かつお節・卵・木綿豆腐・いりこ・わかめ・しらす干し

日/曜	献立名	上:未満児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
15	ビーフカレー パインサラダ チーズ	牛乳・クラッカー グッツキング 梅が枝もち 牛乳	黄: 熱や力になるもの なたね油・三温糖・上新粉・白玉粉・あんこ 赤: 血や肉や骨になるもの 牛肉・チーズ・牛乳 緑: 体の調子を整えるもの 玉ねぎ・人参・グリーンピース・しめじ・キャベツ・きゅうり・パイン缶
16	魚の梅マヨ焼き ひじきと大豆の五目煮 みそ汁・みかん	牛乳・ポップコーン ホイールケーキ スキムミルク	なたね油・マヨネーズ・三温糖・薄力粉・バター 白身魚・ひじき・大豆・油揚げ・いりこ・米みそ・牛乳・卵・スキムミルク
17	レバーの旨煮 切干大根の煮物 相性汁・りんご	牛乳・せんべい ジャムパン スキムミルク	なたね油・三温糖・さつま芋・春雨・ロールパン・ジャム レバー・さつま揚げ・ベーコン・豆乳・米みそ・いりこ・スキムミルク
18	スパゲティナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ・ブルー	牛乳・ウエハース 菓子(コンソメコーン) 牛乳	スパゲティ・なたね油・三温糖・マヨネーズ・じゃが芋・バター・コンソメコーン ベーコン・粉チーズ・牛乳
20	ミートボールスープ ひじきのマリネ りんご	牛乳・スナック 豆乳もち スキムミルク	なたね油・三温糖・片栗粉・春雨・黒糖 合挽ミンチ・卵・大豆・ひじき・ロースハム・豆乳・黄粉・スキムミルク
21	米飯給食 菜の花ご飯 魚の塩麹焼き・清し汁 青菜とれんごんの和え物・ゼリー	牛乳・おかき メロンパン スキムミルク	精白米・麦・白ごま・なたね油・塩こうじ・三温糖・マヨネーズ・練りごま・ゼリー・メロンパン 卵・かつお節・木綿豆腐・わかめ・いりこ・スキムミルク
22	ししゃものごま焼き 山吹和え・大豆のカレースープ りんご	牛乳・小魚スナック 焼き芋 スキムミルク	白ごま・黒ごま・なたね油・三温糖・パン粉・さつま芋 ししゃも・おから・卵・ちくわ・ベーコン・大豆・いりこ・スキムミルク
24	れんごんの変わり揚げ 炒り豆腐 にらかきたま汁・みかん	牛乳・かりんとう おにぎり(キャベツ) お茶	なたね油・ごま油・三温糖・精白米・薄力粉 白身魚すり身・卵・蔴ミンチ・木綿豆腐・いりこ・しらす干し
25	五目うどん 金時煮豆 りんご	牛乳・ビスケット 菓子(かりんとう) 牛乳	うどん種・三温糖・なたね油・かりんとう 鶏肉・かまぼこ・かつお節・昆布・金時豆・牛乳
27	鶏とプロッコリーのグラタン 切干大根とじゃこのサラダ 清し汁・いちご	牛乳・ポップコーン おからのブラウニー スキムミルク	じゃが芋・マカロニ・なたね油・ごま油・バター・薄力粉・パン粉・白ごま・三温糖・ホットケーキ粉 鶏肉・豆乳・粉チーズ・しらす干し・いりこ・卵・おから・スキムミルク
28	魚のキャロットソース焼き 春雨ソテー みそ汁・チーズ	牛乳・クラッカー スパイストック 牛乳	三温糖・なたね油・春雨・ホットケーキ粉 白身魚・いりこ・米みそ・チーズ・ウインナー・牛乳・豆乳・卵



★誕生会は、2日(木)・米飯給食は、21日(火)です。

↑お箸だけ持って来てください。

★お弁当の日は、9日(木)です。

○材料の入荷の都合で給食のメニューが変更になる場合があります。ご了承ください。

曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考	
1	水	牛乳、せんべい	ごはん	鮭のみそバター焼き・切り干し大根サラダ・スープ・みかん	ミルク・ロールパン	
2	木	牛乳、クッキー	ごはん	ビーフカレー・パインサラダ・パインサラダ・りんご	ミルク・キャロット寒天・パン	
3	金	牛乳、サブレ	ごはん	お魚コロッケ・ひじきの煮物・スープ・みかん	ミルク・カントリークッキー	
4	土	牛乳、せんべい		スパゲティナポリタン・わかめサラダ・スープ・プルーン	袋菓子	
6	月	牛乳、ウエハース	ごはん	豚肉とじゃがいもの旨煮・酢のもの・みそ汁・りんご	ミルク・ハムとコーンの蒸しパン	
7	火	牛乳、クッキー	ごはん	鶏のさっぱり煮・五色きんぴら・みそ汁・みかん	牛乳・ジャムパン	
8	水	牛乳、せんべい	ごはん	豚汁・マカロニサラダ・みかん	さつま芋入りぜんざい	
9	木	牛乳、クッキー	ごはん	魚の塩麴焼き・和風サラダ・すまし汁・みかん	ミルク・さつまいもかりんとう	
10	金	牛乳、せんべい	ごはん	魚のだしあんかけ・温野菜サラダ・みそ汁・みかん	ミルク・かるかん	
13	月	牛乳、せんべい	ごはん	鶏肉のブレゼ・洋風なます・スープ・みかん	ミルク・南瓜のスコーン	
14	火	牛乳、ポーロ	ごはん	魚のフライ・梅肉和え・すまし汁・りんご	ミルク・クッキー	クッキング
15	水	牛乳、ウエハース	ごはん	豚肉ときのこのソテー・白和え・中華スープ・プルーン	ミルク・大豆かりんとう	
16	木	牛乳、サブレ	ごはん	魚の梅マヨ焼き・五目煮豆・みそ汁・みかん	ミルク・ホイールケーキ	
17	金	牛乳、せんべい	ごはん	レバーの旨煮・切り干し大根の煮物・相性汁・りんご	おにぎり	
18	土	牛乳、ポーロ		カレーうどん・パンプキンサラダ・チーズ	袋菓子	
20	月	牛乳、サブレ	ごはん	ミートボールスープ・ひじきのマリネ・りんご	ミルク・豆乳もち	
21	火	牛乳、せんべい		わかめごはん・ハンバーグ・レモン和え・スープ・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生日会
22	水	牛乳、ウエハース	ごはん	ししゃものゴマ焼き・山吹和え・カレースープ・プルーン	おにぎり	
24	金	牛乳、クッキー	ごはん	れんこんの変わり揚げ・炒り豆腐・かきたま汁・みかん	ミルク・ポップコーン	
25	土	牛乳、サブレ		五目うどん・金時煮豆・りんご	袋菓子	
27	月	牛乳、ポーロ	ごはん	グラタン・切り干し大根サラダ・すまし汁・いちご	ミルク・おからのブラウニー	
28	火	牛乳、ウエハース	ごはん	魚の人参ソース・春雨ソテー・みそ汁・みかん	ミルク・スパイスドック	

お知らせ

21(火)は誕生日会です。おはしだけ持たせて下さい。



☆白菜とりんごのゆずサラダ

(大人1人分)

白菜	60(66)g
胡瓜	20(20.4)g
りんご	24(28)g
油	3.6g
酢とゆず果汁	3g(小さじ1/2強)
うすくち醤	3g(小さじ1/2)
砂糖(三温糖)	0.5g
ゆずの皮	少々

- ①白菜は葉と茎の部分切り分け、長さ4~5cm幅1.5~2cmに切りさつと茹でて流水にとり絞る。  
胡瓜は輪切り、りんごは1/8に切り皮をむいて薄切りにして塩水につけておく。  
ゆずはよく洗い、内側の白い部分がないように皮を薄くむき2~3cm位の長さの千切りにする。果汁を絞っておく。
- ②調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③①の胡瓜の水気を絞り、白菜とりんごと②と切った柚皮と混ぜ合わせて出来上がり。  
※りんごの皮はとこところ残しても構いません(彩りよく仕上げるために)

食材の入荷の都合により給食の内容が一部変更になる場合があります。

大崎保育所

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
1	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	豆乳スープ、みかん 鮭のみそバター焼き、切り干し大根のサラダ	ミルク ウインナーロール	380
2	木	牛乳 ビスコ	ごはん	ビーフカレー、パインサラダ、りんご	ミルク キャラット寒天	400
3	金	牛乳 ブルー	ごはん	お魚コロッケ、ひじきの煮物、青梗菜のスープ	ミルク カントリークッキー	446
4	土	牛乳 ウエハース		五目うどん、金時煮豆、りんご	麦茶	450
6	月	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豚汁、大豆入りマカロニサラダ、みかん	麦茶 さつま芋入りぜんざい	394
7	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	わかめ入りみそ汁 鶏のさっぱり煮、五色きんぴら、りんご	牛乳 ミレービスケット	388
8	水	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	ほうれん草とれんこんのサラダ 魚の塩麹焼き、豆腐入りすまし汁、八朔	ミルク ジャムパン	313
9	木	牛乳 ビスコ	ごはん	*誕生会 レモンあえ、コーンスープ わかめごはん、煮込みハンバーグ、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	520
10	金	牛乳 ブルー	ごはん	白菜入りみそ汁 魚のだしあんかけ、温野菜サラダ、りんご	ミルク かるかん	405
13	月	牛乳 ウエハース	ごはん	コンソメスープ 鶏肉のプレゼー、洋風なます、八朔	ミルク 南瓜入リスコーン	450
14	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	わかめ入りすまし汁 魚のタルタルソースかけ、梅肉あえ、ブルー	麦茶 たくあん入りおにぎり	392

~今月の目標~

\* 寒さに負けず好き嫌いなく残さず食べ  
病気予防につとめる。(食事のマナー  
を守って時間内に楽しく食べる)

\* 冷たい水でもしっかり正しい手洗いを  
する。

\* 根菜類をたっぷりとり、身体を温め  
よう。(汁物・鍋物風・シチュー等の  
温野菜)

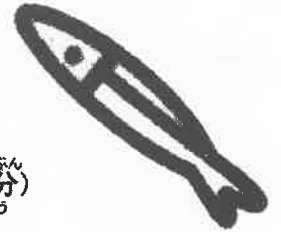
\* 気温の低下による適温給食に注意  
に注意する。盛り付け時間を配慮  
する。

\* 節分の取り組みがあるため、大豆・  
大豆製品の献立を多く取り入れる。

◎季節の食材・・・里芋・かぶ・小松菜・  
ブロッコリー・ほうれん草・青梗菜・  
深ねぎ・八朔など

★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。





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
15	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	中華スープ、みかん 豚肉ときのこのソテー、ほうれん草の白あえ	ミルク さつま芋と大豆のかりんとう	391
16	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	きやべつ入りみそ汁、みかん 魚の梅マヨ焼き、ひじきと大豆の五目煮	ミルク ホイルケーキ	399
17	金	牛乳 ビスコ	ごはん	相性汁、りんご レバーの旨煮、切り干し大根の煮物	麦茶 わかめ入りおにぎり	385
18	土	牛乳 ブルー		コンソメスープ スパゲティーナポリタン、ポテトサラダ	ミルク ソーダーブレット	490
20	月	牛乳 ウエハース	ごはん	ミートボールスープ、ひじきのマリネ、りんご	ミルク 豆乳もち	390
21	火	牛乳 卵ボーロ	ごはん	わかめと胡瓜の酢の物、りんご 豚肉とじゃが芋の旨煮、大根入りみそ汁	ミルク 蒸しパン	381
22	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	白菜入りみそ汁、八朔 魚のキャロットソース焼き、春雨ソテー	ミルク スパイスドック	413
24	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	れんこんの変わり揚げ、炒り豆腐、かき卵汁	ミルク ポップコーン	394
25	土	牛乳 ビスコ		カレーうどん、パンブキンサラダ、チーズ	ミルク 焼き芋	534
27	月	牛乳 ブルー	ごはん	切り干し大根のサラダ、わかめ入りすまし汁 鶏肉とブロッコリーのグラタン、いちご	ミルク おから入りブラウニー	357
28	火	牛乳 ウエハース	ごはん	大豆入りカレースープ ししゃものごま焼き、山吹あえ、ブルー	麦茶 桜えび入りおにぎり	404

～今月の献立より～

材料	分量
お魚コロッケ(子ども5人分)	
・白身魚のすり身	125g
・木綿豆腐	100g
・玉ねぎ	75g
・人参	25g
・パン粉	適量
・揚げ油	適量
・ケチャップ	10g
・マヨネーズ	25g

作り方

- ①木綿豆腐はペーパータオルに包み、水気をきっておく。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
- ③ケチャップとマヨネーズを混ぜ、オーロラソースを作っておく。
- ④ポウルに、白身魚のすり身、①、②を入れよく混ぜ10等分にして小判型にする。(1人2個ずつ)
- ⑤④にパン粉をつけ、中温の油で揚げ、油をきってお皿に盛り、②のソースをかけ出来上がり。

★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。