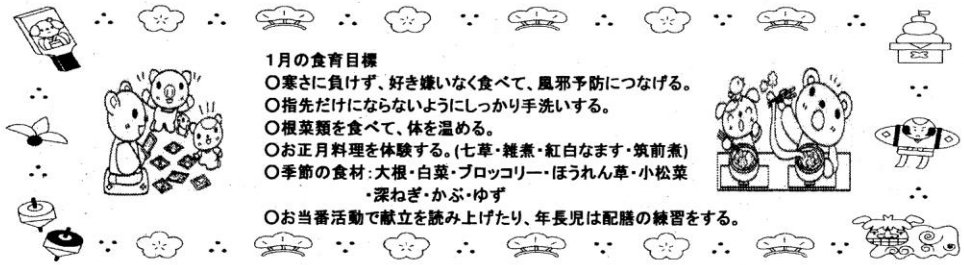
小郡市立三国保育所 きゅうしょくだより

平成31年1月

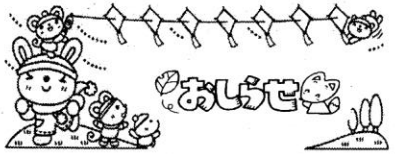
日／曜	献立名	上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材料名 黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
4 ／ 金	きのこクリームシチュー マカロニサラダ プルーン	牛乳・ビスケット ホイルケーキ スキムミルク	じゃが芋・なたね油・マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキ	鶏肉・豆乳・プロセスチーズ・たまご・スキムミルク	人参・玉葱・えのきだけ・エリンギ・しめじ・生椎茸・グリンピース・キャベツ・きゅうり・プルーン
5 ／ 土	ツナの和風スパゲティ わかめサラダ スープ	牛乳・クッキー 袋菓子(えび満月) 幼児牛乳	スパゲティ・なたね油	ツナ缶・わかめ・のり・牛乳	玉葱・人参・きゅうり・レタス・えのきだけ・にら・プルーン
7 ／ 月	松風焼き わかめときゅうりの酢の物 みそ汁・みかん	牛乳・胚芽スティック みたらし団子 スキムミルク	なたね油・三温糖・白玉もち・片栗粉	鶏ミンチ・木綿豆腐・わかめ・しらす干し・油揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク	白ねぎ・人参・干し椎茸・玉葱・えのきだけ・こねぎ・きゅうり・大根・みかん・小松菜
8 ／ 火	鮭のみそバター焼き ごぼうと大豆のきんぴら みそ汁・りんご	牛乳・ねじねじ 黒糖パンせんべい スキムミルク	バター・三温糖・白ごま・ごま油・フランスパン・黒砂糖	鮭・米みそ・大豆・しらす干し・木綿豆腐・いりこ・スキムミルク	玉葱・人参・ピーマン・えのきだけ・しめじ・ごぼう・小松菜・りんご
9 ／ 水	筑前煮 紅白なます 雑煮・プルーン	牛乳・胚芽ビスケット 袋菓子(コーンスナック) 幼児牛乳	里芋・こんにゃく・なたね油・三温糖・もち	鶏肉・しらす干し・かまぼこ・昆布・かつお節・牛乳	干し椎茸・れんこん・ごぼう・人参・グリンピース・大根・小松菜・プルーン
10 ／ 木	✿お弁当の日✿ みそ汁・りんご おかず入りのお弁当をお願いします。	牛乳・芋スナック さつまいもドーナツ スキムミルク	なたね油・三温糖・さつまいも・上新粉・ホットケーキ粉	いりこ・米みそ・チーズ・豆乳・スキムミルク	玉葱・えのきだけ・こねぎ・りんご
11 ／ 金	✿誕生会✿　切干大根ご飯 チキンナゲット・むらくも汁 ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・クラッカー ロールケーキ スキムミルク	なたね油・三温糖・精白米・マヨネーズ	鶏ミンチ・厚揚げ・いりこ・木綿豆腐・たまご・しらす干し・スキムミルク	玉葱・切干大根・人参・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・チンゲン菜
12 ／ 土	鶏南蛮うどん 中華サラダ みかん	牛乳・ポーロ 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	うどん麺・片栗粉・白ごま・ごま油・三温糖	鶏肉・かつお節・焼き豚・牛乳	玉葱・大根・白ねぎ・しめじ・干し椎茸・人参・ブロッコリー・キャベツ・みかん
15 ／ 火	魚のだしあんかけ 五目煮豆 みそ汁・プルーン	牛乳・ビスケット お好み焼き スキムミルク	片栗粉・こんにゃく・三温糖・薄力粉・なたね油・マヨネーズ・山芋	白身魚・かつお節・大豆・いりこ・米みそ・豚肉・たまご・スキムミルク	レタス・干し椎茸・れんこん・ごぼう・人参・大根・えのきだけ・玉葱・こねぎ・プルーン・キャベツ・もやし
16 ／ 水	✿クッキング✿　団子汁 ツナと青菜のさっぱり和え みかん	牛乳・野菜スナック メロンパン りんごジュース	なたね油・里芋・こんにゃく・白ごま・小麦粉・三温糖・メロンパン	豚肉・ツナ缶	人参・大根・ごぼう・玉葱・えのきだけ・もやし・白菜・こねぎ・小松菜・りんごジュース
17 ／ 木	れんこんの変わり揚げ 切干大根の煮物 みそ汁・チーズ	牛乳・ポップコーン ほうれん草スコーン スキムミルク	小麦粉・なたね油・三温糖・バター	白身魚すり身・たまご・さつま揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク・牛乳・チーズ	れんこん・こねぎ・レタス・切干大根・人参・白菜・玉葱・ほうれん草



1月の食育目標

○寒さに負けず、好き嫌いなく食べて、風邪予防につなげる。
○指先だけにならないようにしっかり手洗いする。
○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。

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 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 ／ 金	冬野菜カレー グリーンサラダ りんご	牛乳・胚芽スティック ポップコーン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・生コーン・黒砂糖	豚肉・しらす干し・スキムミルク	玉葱・人参・グリンピース・ごぼう・れんこん・大根・りんご・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・貝割菜
19 ／ 土	ちゃんぽん 金時煮豆 みかん	牛乳・人参チップ 袋菓子(スナック) 幼児牛乳	ちゃんぽん麺・なたね油・三温糖	豚肉・金時豆・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・生椎茸・こねぎ・みかん
21 ／ 月	鶏の照り焼き ほうれん草の白和え みそ汁・みかん	牛乳・ねじねじ おにぎり(春菊) 麦茶	ねりごま・白ごま・三温糖・精白米	鶏身・木綿豆腐・米みそ・厚揚げ・いりこ・干しえび	ほうれん草・人参・キャベツ・えのきだけ・玉葱・こねぎ・春菊
22 ／ 火	✿米飯給食✿　麦ごはん ハヤシシチュー・ウィンナー 和風サラダ・ゼリー	牛乳・ビスケット ジャムパン スキムミルク	麦・精白米・白ごま・なたね油・パン・牛肉	ウィンナー・わかめ・スキムミルク	きゅうり・もやし・人参・大根・にんにく・玉葱・エリンギ・トマトピューレ
23 ／ 水	鶏のさっぱり煮 酢みそ和え みそ汁・りんご	牛乳・芋スナック 焼き芋 スキムミルク	三温糖・さつま芋	鶏身・かつお節・わかめ・いりこ・米みそ・厚揚げ・スキムミルク	にんにく・生姜・きゃべつ・きゅうり・人参・大根・えのきだけ・りんご
24 ／ 木	鯖の甘酒焼き ほうれん草とれんこんのサラダ 白菜スープ・プルーン	牛乳・胚芽ビスケット チーズパンせんべい スキムミルク	マヨネーズ・ねりごま・三温糖・パン	鯖・昆布・いりこ・粉チーズ・スキムミルク	レタス・ほうれん草・れんこん・人参・白菜・玉葱・貝割菜・干し椎茸・プルーン・パセリ
25 ／ 金	大豆と鶏ミンチの落とし揚げ ごま和え みそ汁・チーズ	牛乳・クラッカー ぜんざい 麦茶	鶏ミンチ・薄力粉・なたね油・三温糖・白ごま・白玉粉・きざら	大豆・たまご・わかめ・木綿豆腐・いりこ・米みそ・チーズ・小豆	ごぼう・こねぎ・レタス・キャベツ・もやし・人参・玉葱
26 ／ 土	けんちんうどん 煮大豆 プルーン	牛乳・クッキー 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	うどん・里芋・こんにゃく・三温糖	鶏肉・厚揚げ・かつお節・昆布・大豆・牛乳	大根・干し椎茸・人参・こねぎ・プルーン
28 ／ 月	高野豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 みそ汁・りんご	牛乳・クッキー 中華風ちまき 麦茶	三温糖・さつまいも・ごま油・白ごま	豚肉・高野豆腐・かつお節・いりこ・米みそ・干しえび	生姜・玉葱・人参・えのきだけ・干し椎茸・グリンピース・キャベツ・こねぎ・大根・りんご
29 ／ 火	鯖のみそ煮 卵の花煮 すまし汁・プルーン	牛乳・胚芽スティック 豆乳フレンチトースト スキムミルク	三温糖・なたね油・食パン	鯖・米みそ・おから・かつお節・木綿豆腐・いりこ・豆乳・たまご・スキムミルク	生姜・レタス・玉葱・人参・干し椎茸・こねぎ・小松菜・えのきだけ・プルーン
30 ／ 水	鶏レバーの旨煮 ひじきと大豆のサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・ビスケット 黄粉だんご スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま・マヨネーズ・白玉もち	鶏レバー・ひじき・大豆・いりこ・米みそ・チーズ・きな粉・スキムミルク	玉葱・生姜・レタス・人参・きゅうり・ブロッコリー・ごぼう・えのきだけ・こねぎ
31 ／ 木	煮魚 温野菜サラダ みそ汁・みかん	牛乳・ポップコーン ウィンナーロール スキムミルク	三温糖・じゃが芋・ねりごま・マヨネーズ・丸パン	厚揚げ・いりこ・米みそ・ウィンナー・スキムミルク	生姜・レタス・大根・ブロッコリー・人参・えのきだけ・玉葱・こねぎ・みかん・キャベツ・きゅうり



誕生会は、11日(金)。米飯給食は、22日(火)です。

★⇧お箸だけ持ってきて下さい★

お弁当の日は、10日(木)です。

材料の入荷の都合等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。

1月給食献立予定表

御原保育所

	曜	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
4	金	牛乳、せんべい	ご飯	クリームシチュー・マカロニサラダ・プルーン	ミルク・ホットケーキ	
5	土	牛乳、ウエハース		わかめとツナの和風スパゲティ・大根スープ・チーズ	牛乳・袋菓子	
7	月	牛乳、ボーロ	ご飯	すき焼き風・酢の物・七草入りみそ汁・みかん	おにぎり	
8	火	牛乳、クッキー	ご飯	魚の梅マヨ焼き・ひじきの煮物・みそ汁・チーズ	ミルク・さつま芋ドーナツ	
9	水	牛乳、サブレ	ご飯	のっぺい汁・白和え・納豆・みかん	牛乳・袋菓子	
10	木	牛乳、せんべい	ご飯	鮭のみそバター焼き・きんぴらごぼう・みそ汁・りんご	ミルク・パンせんべい	
11	金	牛乳、クッキー		切り干し大根ご飯・チキンナゲット・サラダ・むらくも汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
12	土	牛乳、せんべい		鶏南蛮うどん・中華サラダ・りんご	牛乳・袋菓子	
15	火	牛乳、サブレ	ご飯	れんこんの変わり揚げ・切り干し大根の煮物・みそ汁・みかん	ミルク・ほうれん草のスコーン	
16	水	牛乳、ウエハース	ご飯	おでん・ほうれん草としめじの和え物・チーズ	牛乳・袋菓子	
17	木	牛乳、サブレ		お弁当の日・みそ汁・りんご	ミルク・みたらし団子	
18	金	牛乳、せんべい		雑煮・煮魚・温野菜サラダ・みかん	ミルク・ロールパン	クッキング 米飯給食
19	土	牛乳、サブレ		けんちんうどん・煮大豆・プルーン	牛乳・袋菓子	
21	月	牛乳、ウエハース	ご飯	松風焼き・酢みそ和え・みそ汁・りんご	ミルク・マーマレードポテト	
22	火	牛乳、せんべい	ご飯	冬野菜カレー・グリーンサラダ・りんご	ミルク・ポップコーン	
23	水	牛乳、ビスケット	ご飯	鶏の照り焼き・白和え・みそ汁・みかん	ミルク・ヨーグルト蒸しパン	
24	木	牛乳、クッキー	ご飯	魚の甘酒焼き・ほうれん草の和え物・白菜スープ・プルーン	ミルク・あべかわうどん	
25	金	牛乳、サブレ	ご飯	だんご汁・さっぱり和え・チーズ	ぜんざい	
26	土	牛乳、ビスケット		ちゃんぽん・金時煮豆・みかん	牛乳・袋菓子	
28	月	牛乳、クッキー	ご飯	高野豆腐の煮物・さつま芋の甘煮・みそ汁・りんご	おにぎり	
29	火	牛乳、ウエハース	ご飯	鯖のみそ煮・うの花煮・すまし汁・プルーン	ミルク・フレンチトースト	
30	水	牛乳、ボーロ	ご飯	レーバーの旨煮・ひじきサラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・きな粉団子	
31	木	牛乳、クッキー	ご飯	ししゃものフリッター・大根サラダ・みそ汁・みかん	ミルク・りんごとさつま芋の重ね煮	

お知らせ

・11(金)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
・18(金)は米飯給食・クッキングです。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。

☆チキンナゲット

(子ども1人分)

鶏ひき肉	25グラム
木綿豆腐	15グラム
マヨネーズ	1グラム
片栗粉	6グラム
薄力粉	7グラム
トマトケチャップ	3グラム
揚げ油	適量

<作り方>

① 水切りした木綿豆腐に、鶏ひき肉・分量のマヨネーズ・片栗粉をよく混ぜ合わせる。
② 鍋に油を用意する。
③ ①を一口大に丸めて、薄力粉をまぶし、中温(180℃)で4分程度揚げる。(余分な粉ははたきましょう)
④ ケチャップをつけて出来上がり。

1月　給食だより

2018. 12. 28

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
4	金	卵ボーロ		プルーン きのこクリームシチュー、マカロニサラダ	ミルク ホットケーキ	432
5	土	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ひじきと大豆のソテー わかめとツナのスパゲティー、大根スープ	牛乳、チーズ コーンスナック	437
7	月	ウエハース	ごはん	七草入りみそ汁、みかん すき焼き煮、わかめと胡瓜の酢の物	麦茶 さつま芋入りおにぎり	365
8	火	ビスコ	ごはん	＊誕生会　むらくも汁、ゼリー 切り干し大根ごはん、チキンナゲット、サラダ	りんごジュース カップケーキ	631
9	水	豆乳 小魚せんべい	ごはん	ビーフシチュー、わかめサラダ、プルーン	牛乳、チーズ ミレービスケット	480
10	木	卵ボーロ	ごはん	きゃべつ入りみそ汁 魚の梅マヨ焼き、ひじきの煮物、チーズ	ミルク さつま芋入りドーナツ	458
11	金	豆乳 プルーン	ごはん	みかん のっぺい汁、ほうれん草の白あえ、納豆	ミルク ヨーグルト蒸しパン	389
12	土	チーズ		鶏南蛮うどん、中華サラダ、りんご	牛乳 みにれーずんパン	451
15	火	豆乳クッキー	ごはん	大根入りみそ汁 魚のだしあんかけ、五目煮豆、プルーン	ミルク ほうれん草のスコーン	450
16	水	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	チーズ おでん、ほうれん草としめじのあえ物	牛乳、プルーン 野菜かりんとう	380
17	木	ウエハース	ごはん	白菜入りみそ汁、みかん れんこんの変わり揚げ、切り干し大根の煮物	麦茶 わかめ入りおにぎり	375
18	金	ビスコ	ごはん	冬野菜入りカレー、グリーンサラダ、りんご	ミルク ポップコーン	442

～今月の目標～

＊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、風邪予防につとめる。

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

＊根菜類をたっぷり摂り、体を温めよう。（煮物・具だくさんの汁物・鍋物風の温野菜）



＊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）

＊お正月料理（伝承料理）を取り入れ体験する。

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

＊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。

1月　給食だより

2019. 1. 18

大崎保育所

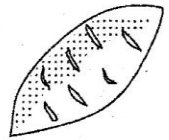
日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児昼食	全児3時のおやつ	3歳以上児 1日のカロリー
19	土	豆乳 小魚せんべい		けんちんうどん、煮大豆、プルーン	牛乳、昆布 コンソメコーン	421
21	月	卵ボーロ	ごはん	きゃべつともやしのごまあえ、チーズ 豚肉とじゃが芋の旨煮、豆腐入りみそ汁	麦茶 桜えび入りおにぎり	374
22	火	豆乳 プルーン	ごはん	みかん 煮魚、温野菜サラダ、厚揚げ入りみそ汁	ミルク ウインナーロール	417
23	水	チーズ	ごはん	大根入りみそ汁 鶏のさっぱり煮、酢みそあえ、りんご	ミルク 焼き芋	396
24	木	豆乳クッキー	ごはん	ほうれん草とれんこんのサラダ 鯖の甘酒焼き、白菜スープ、プルーン	ミルク あべ川うどん	406
25	金	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	だんご汁、ツナと青菜のさっぱりあえ、チーズ	麦茶 餅入りぜんざい	379
26	土	ウエハース		ちゃんぽん、金時煮豆、みかん	牛乳 ミニクロワッサン	490
28	月	ビスコ	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁 高野豆腐の煮物、さつま芋の甘煮、りんご	麦茶 中華風おこわ	356
29	火	豆乳 小魚せんべい	ごはん	プルーン 鯖のみそ煮、卵の花煮、豆腐入りすまし汁	ミルク フレンチトースト	397
30	水	卵ボーロ	ごはん	ごぼう入りみそ汁、チーズ レバーの旨煮、ひじきと大豆のサラダ	ミルク きな粉団子	457
31	木	豆乳 プルーン	ごはん	ほうれん草入りみそ汁、みかん ししゃものカレー味フリッター、大根サラダ	ミルク さつま芋とりんごの重ね煮	364

～今月の献立より～

さつま芋を使ったおやつを紹介します。

さつま芋ドーナツ　5人分(約15個分)

材料	分量
・さつま芋	200g
・上新粉	100g
・ベーキングパウダー	3g
・砂糖	30g
・豆乳	適量
・揚げ油	適量



作り方

①さつま芋は皮をむき適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹で熱いうちにつぶしておく。

②①をボウルに入れ、砂糖、上新粉・ベーキングパウダーを入れ良く混ぜ、豆乳を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。(生地が手につかない程度)

③②を15等分して丸めておく。

④揚げ油で③をきつね色になるまで揚げ出来上がり。(中温で揚げる)

＊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。