

# 1月分給食献立表

平成 19年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	年始休園					
2	火						
3	水						
4	木	ミートソーススパゲッティ スープ・みかん	オレンジ チーズ	豚挽肉 チーズ・牛乳	スパゲッティ 春雨	人参・玉葱・グリーンピース コーン・みかん・オレンジ	豚の生姜焼き ひじきサラダ
5	金	カレーライス スープ・りんご	黄な粉マカロニ	豚肉 牛乳	米・じゃがいも マカロニ	玉葱・人参 コーン	卵とじ ツナ和え
6	土	パン・冬野菜ポトフ オレンジ	果物	ウインナー 牛乳	パン・じゃがいも	玉葱・人参・カブ・キャベツ ブロッコリー・オレンジ・バナナ	
7	日						
8	月	成人の日					
9	火	七草粥・清汁 和風ミートローフ・かぼちゃ煮	フルーツヨーグルト	豚挽肉・卵 牛乳	米・カボチャ	大根・カブ・小松菜・玉葱・ミックスベジタブル ワカメ・えのき・バナナ	鶏の照り焼き マカロニサラダ
10	水	ごはん・味噌汁 鶏の唐揚げ・青菜の納豆和え	りんご 菓子	鶏肉・納豆 牛乳	米・カボチャ	しめじ・小松菜・もやし 人参・りんご	魚のステーキ コロコロサラダ
11	木	ごはん・清汁 厚揚げのそぼろあん・粉ふき芋	おしるこ	豚挽肉・はんぺん 生揚げ・牛乳	米・麦・ジャガイモ 小豆	しいたけ・人参・玉葱 しめじ	チキンライス アスパラソテー
12	金	ごはん・味噌汁 鮭のチャンチャン焼き・インゲンの胡麻和え	栗きんとん	鮭 牛乳	米・じゃがいも サツマイモ・栗	長ネギ・キャベツ・もやし 人参・玉葱・インゲン	とんかつ コールスロー
13	土	ハヤシライス トマト	果物	豚肉・グリーンピース 牛乳	米	玉葱・人参・トマト	
14	日						
15	月	ごはん・味噌汁 豆腐入り松風焼き・里芋煮	お楽しみパン	豆腐・鶏挽肉 卵・牛乳	米・里芋 パン	なめこ・ワカメ・長ネギ 玉葱	スパニッシュオムレツ 大根サラダ
16	火	おかめうどん・温野菜サラダ オレンジ	ひじきごはん	鶏肉・かまぼこ・卵 ベーコン・鶏挽肉・牛乳	うどん・かぼちゃ 米	しいたけ・長ネギ・ほうれん草・キャベツ ブロッコリー・ひじき・人参	酢豚 サツマイモの甘荷
17	水	ごはん・卵スープ 高野豆腐のオランダ煮・小松菜とツナの和え物	スイートパンプキン	鶏卵・鶏肉・高野豆腐・牛乳 ツナ・牛乳・生クリーム・スキムミルク	米・麦 ジャガイモ・サツマイモ	長ネギ・玉葱・人参・ピーマン 小松菜	マカロニシチュー アスパラの胡麻和え
18	木	なめたけごはん・清汁 白菜のうま煮・切干大根	干し芋 チーズ	豚肉・牛乳 えび・竹輪・油揚げ・チーズ	米・さつまいも	しいたけ・三つ葉・白菜・なめたけ たけのこ・人参・生姜・切干大根	サバの味噌煮 青菜のおかか合え
19	金	ごはん・ニラ玉スープ 魚のタンドリー風・春雨サラダ	ラスク	鶏卵・かじき・ヨーグルト ハム・牛乳・スキムミルク	米・春雨 食パン	ニラ・きゅうり・人参・コーン 小松菜	肉じゃが もやしのゆかり和え
20	土	ナポリタン・バナナ	果物	ベーコン 牛乳	スパゲッティ	玉葱・人参・ピーマン バナナ・果物	
21	日						
22	月	ごはん・味噌汁 豚の生姜焼き・おからの煮物	柿 ミニチーズ	豚肉・おから・竹輪 チーズ・牛乳	米	キャベツ・しめじ・玉葱・生姜 人参・ごぼう・しいたけ・柿	八宝菜 ひじき煮
23	火	チキンカレーライス マカロニサラダ・果物	黄な粉蒸しパン	鶏肉・ハム 黄な粉・牛乳	米・マカロニ ジャガイモ	玉葱・人参・ピーマン きゅうり・コーン・人参・果物	鮭の味噌焼き ほうれん草とコーンのソテー
24	水	お誕生日会特別メニュー		お誕生日ケーキ	米	玉葱・ピーマン・えのき・キャベツ レタス・きゅうり・人参・パイン缶	厚揚げと豚肉の味噌炒め 白菜のおかか合え
25	木	ごはん・清汁 レバーのかりんあげ・青菜の海苔酢和え	さくさくクッキー	豚レバー・卵 牛乳	米・麦 春雨	三つ葉・生姜・小松菜・えのき なめこ・海苔	豚肉のトマト煮 ブロッコリーのおかか和え
26	金	ごはん・味噌汁 白身魚のホイル焼き・五目ひじき煮	あったかすいとん	鶏・ベーコン・油揚げ 大豆・鶏肉・牛乳	米 こんにやく	ワカメ・なめこ・えのき・玉葱・ピーマン ひじき・人参・大根・長ネギ・しいたけ	
27	土	パン・コーンシチュー トマト	果物	ベーコン 牛乳	パン・ジャガイモ	玉葱・人参・コーン トマト・果物	
28	日						
29	月	ごはん・味噌汁 カニカマの卵焼き・青菜と油揚げの和え物	パンプティング	カニカマ・鶏卵・油揚げ スキムミルク・牛乳	米・ジャガイモ 食パン	長ネギ・もやし・ニラ 人参・小松菜	鶏の味噌焼き インゲンの胡麻和え
30	火	味噌ラーメン・酢の物 みかん	フルーツ寒天ゼリー	なると・豚肉・カニカマ しらす・牛乳	中華めん	長ネギ・人参・もやし・コーン・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・わかめ・もも缶・みかん缶・パイン缶	ポークビーンズ ワカメの和え物
31	水	ごはん・スープ タンドリーチキン・スティックお野菜	カボチャ白玉	鶏肉・ヨーグルト 小豆(あんこ)・牛乳	米・白玉粉 かぼちゃ	キャベツ・コーン・玉葱 人参・きゅうり・大根	炒り豆腐 粉ふき芋

\* 献立は都合によって変更することがあります。  
 \* 乳児には9時ごろに朝おやつとして、季節の果物や野菜がでます。  
 \* 給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。