

1月分給食献立表

平成 20年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での動き(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		
年始休暇(1/3まで)								
1	火							
2	水							
3	木							
4	金	ミートソーススパゲッティー スープ・みかん	干し芋 ミニチーズ	豚肉 チーズ・牛乳	スパゲッティー さつまいも	人参・玉葱・グリーンピース トマト・コーン・干し椎茸・みかん	キャベツとエビの炒め物 インゲンの和え物	
5	土	パン 冬野菜ポトフ りんご	果物 菓子	ウインナー 牛乳	ロールパン じゃがいも	玉葱・人参 キャベツ・ブロッコリー りんご・果物		
6	日							
7	月	七草粥・清汁 肉じゃが 白菜のおかか和え	ヨーグルト 菓子	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 白滝	大根・カブ・小松菜 長ネギ・なめこ・玉葱 人参・白菜・わかめ	鮭のステーキ 春雨サラダ	
8	火	カレーライス スープ アスパラソテー	黄な粉マカロニ	豚肉 黄な粉・スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも マカロニ	玉葱・人参・小松菜 もやし・アスパラガス	高野豆腐のふわふわ煮 グリーンサラダ	
9	水	ごはん・清汁 鶏の味噌焼き 酢の物	りんご 菓子	鶏肉 しらす干し カニかまぼこ・牛乳	米 お麩	しめじ・胡瓜 わかめ りんご	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ	
10	木	ごはん・味噌汁 白菜のうま煮 酢味噌和え	栗きんとん	豚肉 えび 牛乳	米 春雨 栗・さつまいも	えのきたけ・白菜・生姜 筍・人参・干し椎茸 長ネギ・しめじ・わかめ	とんかつ わかめサラダ	
11	金	麦ごはん・清汁 サバの竜田揚げ 切干大根	おしるこ	サバ 竹輪・油揚げ 牛乳	米 麦 もち・小豆	長ネギ・白菜・生姜 切干大根・人参	酢豚 もやしの三杯酢	
12	土	わかめうどん バナナ	果物 菓子	鶏肉 牛乳	うどん	長ネギ・人参 わかめ・バナナ 果物		
13	日							
14	月	成人の日						
15	火	ナポリタン スープ 大根の梅和え	ひじきごはん	ベーコン 鶏肉 牛乳	スパゲッティー 米	玉葱・人参・ピーマン キャベツ・干し椎茸 大根・胡瓜・梅干し・ひじき	厚揚げのそぼろあん ベーコンサラダ	
16	水	ごはん・味噌汁 肉豆腐 温野菜サラダ	みかん 菓子	竹輪・木綿豆腐 豚肉・ベーコン チーズ・牛乳	米 こんにゃく	カブ・わかめ・玉葱・みかん 人参・赤・黄ピーマン ブロッコリー・キャベツ	ホワイトシチュー フレッシュサラダ	
17	木	麦ごはん・かき玉汁 豚の生姜焼き スティックお野菜	じゃがりター	卵 豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも	三つ葉・玉葱・生姜 人参・胡瓜・大根	鶏肉と焼き豆腐の煮物 青菜の胡麻和え	
18	金	ごはん・のっぺい汁 鱈のゆず味噌焼き 春雨サラダ	干しいも みかん	生揚げ 鱈・ハム 牛乳	米 里芋・こんにゃく 春雨・さつまいも	大根・ごぼう・柚子 人参・コーン・小松菜 胡瓜・みかん	メンチカツ チーズサラダ	
19	土	マラソン大会						
20	日							
21	月	きのこごはん・清汁 チンジャオロース ブロッコリーのおかか和え	マドレーヌ	鶏肉 豚肉・卵 牛乳	米 春雨	しめじ・えのきたけ・椎茸 小松菜・ピーマン・筍 生姜・ブロッコリー・人参	筑前煮 もやしのゆかり和え	
22	火	ちゃんぽんうどん 白和え ほんかん	りんご蒸しパン	豚肉 木綿豆腐 牛乳	うどん 突きこんにゃく こま	人参・筍・キャベツ・もやし にら・長ネギ・小松菜 ひじき・ほんかん・りんご	他人丼 コーンサラダ	
23	水	ごはん・味噌汁 ポテト卵焼き 青菜のかつお和え	みかん 小魚の菓子	鶏肉・卵 チーズ・小魚 牛乳	米 じゃがいも ピーナッツ	キャベツ・しめじ・玉葱 小松菜・もやし・人参 みかん	厚揚げとなすの味噌炒め ひじき金平	
24	木	麦ごはん・味噌汁 鶏の照り焼き おからの煮物	あったかすいとん	鶏肉 おから・竹輪 牛乳	米 麦	玉葱・小松菜・人参 ごぼう・干し椎茸・大根 長ネギ	ししゃものフライ インゲンのおかかかえ	
25	金	★お誕生日特別メニュー★		豚肉・卵 ツナ 脱脂粉乳 牛乳	米 小豆	干し椎茸・大根・玉葱 ミックスベジタブル 人参・レタス・抹茶	炒り鶏 さつまいものサラダ	
26	土	ハヤシライス キャベツのゆかり和え	果物 菓子	豚肉 牛乳	米	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・胡瓜・果物・しそ		
27	日	天皇誕生日						
28	月	ごはん・味噌汁 すき焼き風煮 きのこサラダ	ミネストローネ	豚肉・木綿豆腐 ベーコン 牛乳	米・白滝 じゃがいも マカロニ	もやし・白菜・長ネギ・トマト 玉葱・えのきたけ・エリンギ しめじ・ブロッコリー・人参	鶏肉と大根の煮物 大根サラダ	
29	火	揚げ麵 グリーンサラダ みかん	豆腐白玉団子	豚肉・ハム いか・なると・絹豆腐 黄な粉・牛乳	中華麵 白玉粉	キャベツ・人参・玉葱・筍 ピーマン・干し椎茸・干しぶどう もやし・レタス・胡瓜・みかん	松風焼き ほうれん草とコーンの ソテー	
30	水	ごはん・清汁 レバーのかりん揚げ 青菜の海苔酢和え	はっさく チーズ	豚レバー 牛乳	米 春雨	三つ葉・生姜・小松菜 えのきたけ・なめこ・海苔 はっさく	白身魚の照り焼き スパゲッティーサラダ	
31	木	麦ごはん・味噌汁 かにかまの卵焼き キャベツとわかめの甘酢漬	パンプティング	カニかまぼこ 卵 脱脂粉乳・牛乳	米 麦・じゃがいも 食パン	長ネギ・もやし・にら・人参 キャベツ・わかめ・胡瓜	豚肉のトマト煮 ブロッコリーのおかかかえ	

※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時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。
 ※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。