

平成 30 年度

## 1月予定献立表

高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳児		3時 おやつ
				主食	追加	
4	木	希望保育(お弁当の日)				
5	金					
6	土					
9	火	鮭のステーキ 添え野菜 ひじきの炒め煮 マカロニサラダ	生鮭 しょうゆ パセリ バター もやし 干ひじき 厚揚げ 人参 大豆 ごぼう グリーンピース しょうゆ マカロニ ハム きゅうり みかん 赤ピーマン 錦糸卵 マヨドレ	パン	牛乳	ヨーグルト カレーピラフ
10	水	豚の生姜焼き 添え野菜 まめまめミネストローネ たくあん和え プルーン	豚肉 しょうが みりん しょうゆ キャベツ 大豆 グリーンピース じゃが芋 人参 玉葱 トマト コンソメ 小松菜 もやし きゅうり たくあん プルーン	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース マドレーヌ
11	木	鯖の立田揚げ 添え野菜 里芋のみそ煮 あちら漬け	生鮭 片栗粉 しょうゆ しょうが 油 ミニトマト 里芋 鶏ミンチ 平天 葱 砂糖 みそ カブ きゅうり 人参 酢 砂糖 しょうゆ	パン	牛乳	フルーツ スキムボーロ
12	金	すき焼き風煮 ちくわきゅうり 南瓜サラダ 牛乳	牛肉 豆腐 玉葱 白菜 人参 糸こんにゃく 麻 しいたけ 葱 しょうゆ 砂糖 ちくわ きゅうり 南瓜 チーズ ハム りんご レーズン マヨドレ 牛乳	飯	菜	100%ジュース かみかみ昆布 フライド ポテト
13	土	けんちんうどん 牛乳 フルーツ	干めん 鶏肉 大根 ごぼう 人参 里芋 豆腐 葱 みりん しょうゆ 煮干し 牛乳 バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット せんべい
15	月	八宝菜 ゆで卵しようゆ煮 担三糸	豚肉 ひ エビ 白菜 人参 たけのこ 玉葱 ピーマン コンソメ オイスター ソース 卵 しょうゆ 煮干し みりん 春雨 みかん きゅうり ハム 赤ピーマン 酢	飯	ひじき	ヨーグルト 肉まん
16	火	ぶりのみそ焼き 添え野菜 チンジャオロース フレンチサラダ	ぶり みそ 酒 しょうが 砂糖 みりん ミニトマト 牛肉 たけのこ 赤、青、黄ピーマン じゃが芋 オイスター ソース プロッコリー りんご きゅうり 人参 フレンチ レッシング	パン	牛乳	牛乳 ウエハース プリン
17	水	鶏肉の照り焼きゆず風味 添え野菜 切干し大根の炒め煮 ひじきのマリネ	鶏肉 しょうゆ みりん ゆず もやし 切干し大根 大豆 平天 葱 干ひじき 水菜 人参 きゅうり ハム 酢 砂糖 しょうゆ	飯	ワカメ	100%ジュース 小魚 ココアトースト
18	木	マーボー豆腐 昆布巻煮 白す和え 牛乳	豆腐 白葱 玉葱 合挽き肉 にんにく しうが 人参 しいたけ たけのこ 煮干し みそ ケチャップ 昆布巻き 白す 白菜 小松菜 赤ピーマン かつお しょうゆ 牛乳	パン	チーズ	牛乳 Caせんべい 和風 焼きうどん
◎	金	ハヤシライス エビフライ 添え野菜 さつま芋サラダ アップルジュース	米 牛肉 玉葱 じゃが芋 人参 しめじ グリーンピース ハヤシルウ エビフライ 油 ミニトマト さつま芋 ハム りんご きゅうり チーズ マヨドレ アップルジュース	飯		フルーツ エクレア
※	土	雑煮(3上)かけうどん(3末) フルーツ 牛乳(3末)	餅(3上)干めん(3末)エビ ほうれん草 かまぼこ えのき 葱 ごぼう みりん しょうゆ 煮干し 昆布 するめ みかん(3上)バナナ(3末)牛乳(3末)	3上 餅 3末 めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット せんべい
22	月	チーズオムレツ 煮干アーモンド 五色野菜和え	卵 チーズ ウインナー ほうれん草 玉葱 じゃが芋 トマト コンソメ 生クリーム 煮干し アーモンド ごま 水菜 人参 黄ピーマン えのき 干ひじき ごまドレッシング	パン	牛乳	ヨーグルト 練乳クッキー
23	火	魚の塩焼き 添え野菜 豚汁 具だくさんナムル フルーツ	生鯖 塩 レモン プロッコリー 豚肉 玉葱 里芋 人参 白菜 ごぼう 大根 葱 煮干し ささ身 人参 もやし きゅうり ほうれん草 ごま 酢 ごま油 いちご	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース キャロットケーキ
24	水	鶏肉の甘辛 添え野菜 さつま芋の重ね煮 お浸し	鶏肉 片栗粉 しうが にんにく しょうゆ 油 ごま キャベツ さつま芋 りんご レーズン バター 砂糖 白菜 ほうれん草 人参 ごま かつお しょうゆ	めん	野菜	フルーツ ごまきな粉 ブレッド
25	木	あんかけ豆腐 マヨポテ プロッコリーの甘酢 牛乳	豆腐 えのき しめじ しいたけ 玉葱 葱 しょうゆ みりん じゃが芋 ウィンナー マヨドレ パセリ プロッコリー ツナ パイナップル きゅうり 人参 酢 砂糖 牛乳	パン	ブラン	100%ジュース まんてん大豆 せんざい
26	金	豚カツ 添え野菜 南瓜甘煮 りんごサラダ	豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油 キャベツ 南瓜 油揚げ 刻み昆布 煮干し しょうゆ 砂糖 りんご 白菜 きゅうり 水菜 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油	飯	鮭ワカ	牛乳 Caせんべい 麩のラスク
27	土	焼きそば 牛乳 フルーツ	干中華めん 豚バラ キャベツ もやし 人参 ピーマン ソース 粉かつお 牛乳 バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット せんべい
29	月	和風ハンバーグ 添え野菜 ナポリタン おかか和え	合挽き肉 干ひじき 玉葱 レンコン 卵 パン粉 おろしたれ ミニトマト 干スパゲッティ ベーコン 玉葱 しめじ ピーマン ケチャップ 白菜 もやし 人参 きゅうり かつお	パン	牛乳	ヨーグルト きつね おにぎり
30	火	アジフライタルタルソース 添え野菜 チンゲン菜オイスター ソース炒め 温野菜のごまみそサラダ	アジ 卵 小麦粉 パン粉 玉葱 マヨドレ 卵 プロッコリー チンゲン菜 厚揚げ 赤ピーマン もやし オイスター ソース 大根 人参 セロ 黄ピーマン ごま みそ	めん	野菜	牛乳 ウエハース フルーツ カナッペ
31	水	ポークソテー 添え野菜 ワカメスープ かみかみサラダ チーズ	豚肉 にんにく しょうゆ みりん キャベツ 赤ピーマン ワカメ 玉葱 人参 もやし ごま ごま油 鶏ガラ コンソメ するめ 切干し大根 人参 ごぼう きゅうり マヨドレ チーズ	飯	ふりかけ	100%ジュース 干し芋 トースト ピーリング

◎ 19日(金) 誕生会です。

3歳以上児はお箸だけ用意してください。

※ 20日(土)餅つき会です。

ゆり・きく組は、お箸はいりません。さくら組はお箸を用意してください。

## ●新しい年のはじまりに●

新年を迎え、子供たちにとって食の環境が良くなる一年でありますように！

年末年始は、日本の食文化に触れる機会が多いですね。

人々が育んできた行事と行事食を子供たちに大切に伝えていきましょう。