

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	10時		
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 あちやら漬け	生鮭 片栗粉 しょうゆ しょうが 油 ミトマト 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	スキムホーロ	
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 麩 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 ゆで卵しょうゆ煮 拌三糸	豚肉 ｲﾍﾞ 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 ブロッコリー りんご きゅうり 人参 フレンチドレッシング	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 しょうが 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	
19	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 グリンピース ハヤシルウ エビフライ 油 ミトマト さつま芋 ハム りんご きゅうり チーズ マヨレ アップルジュース	飯		フルーツ	エクレア ※もも3以下米粉ケーキ	
20	土	雑煮(3上)かけうどん(3未) フルーツ 牛乳(3未)	餅(3上)干めん(3未)ﾍﾞ 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未)牛乳(3未)	3上 餅 3未 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 ウィナー 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 ブロッコリー 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 しょうが 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 ブロッコリーの甘酢 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 ウィナー マヨレ パセリ ブロッコリー ツナ パイナップル きゅうり 人参 酢 砂糖 牛乳	パン	プルーン	100%ジュース まんでん大豆	ぜんざい	
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 おろしだれ ミトマト 干スパゲティ 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 マヨレ 卵 ブロッコリー 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 セロリ 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 マヨレ チーズ	飯	ふりかけ	100%ジュース 干し芋	トースト プディング	

◎ 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よう。