



1月献立表



令和2年1月6日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しいため、より一層体調管理に努めたいものです。

子ども達が元気に過ごせるように、安全で美味しい食事を心を込めて作っていきたく思いますので、本年もよろしくお願い致します。

日	曜	おやつ(未満児)	献立名	アレルギー対応食材	おやつ(全園児)
1	水		年始休み		
2	木		年始休み		
3	金		年始休み		
4	土	ヨーグルト	そばろ丼・若布の味噌汁・バナナ		麦茶・せんべい
5	日				
6	月	牛乳・おととと	八宝菜・涼伴三条・ちくわの磯辺揚げ・もやしの味噌汁・オレンジ		牛乳・パイ菓子
7	火	牛乳・せんべい	鶏肉の味噌焼き・レンコンサラダ・ナムル・じゃが芋の味噌汁・りんご(みずき団子作り)		麦茶★みずき団子
8	水	牛乳・ビスケット	タラフライ・千切り野菜の炒め煮・トマト・白菜の味噌汁・バナナ	タラフライ：卵除去	麦茶★七草粥・せんべい
9	木	豆乳・パイ菓子	タンドリーチキン・フレンチサラダ・ブロッコリーソテー・野菜スープ・グレープフルーツ		ヨーグルト
10	金	牛乳・ビスコ	ミートボール・キャベツのごまサラダ・ジャーマンポテト・若布の味噌汁・バナナ	ミートボール・卵除去	牛乳・サブレ
11	土	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン・野菜スープ・オレンジ		麦茶・ビスケット
12	日				
13	月		成人の日		
14	火	ヨーグルト	鯖の黄金焼き・しょうゆフレンチ・かぼちゃ煮すまし汁・バナナ		牛乳・せんべい
15	水	牛乳・せんべい	コロッケ・和風サラダ・トマト・大根の味噌汁・オレンジ	コロッケ：卵除去(つなぎ)	牛乳・ビスケット
16	木	牛乳・ビスケット	カレーライス・りんごサラダ・ポイルウインナー・コンソメスープ・グレープフルーツ		牛乳★きなこかりんとう
17	金	豆乳・サブレ	鶏肉の甘辛煮・シルバーサラダ・浸し和え・厚揚げの味噌汁・オレンジ	シルバーサラダ：茹で卵除去	麦茶★お好み焼き
18	土	ヨーグルト	おにぎり・豚汁・ミニチーズ・バナナ		麦茶・クラッカー
19	日				
20	月	牛乳・ウエハース	鶏肉のソース焼き・ポテトサラダ・トマト・キャベツの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・せんべい
21	火	ミニジュース・ビスコ	ハンバーガー・鶏肉の唐揚げ・ナポリタン・ブロッコリー・ミニトマト・野菜スープ・オレンジ (誕生会)		★牛乳ゼリー
22	水	牛乳・クラッカー	麻婆豆腐・春雨サラダ・さつまいもの天ぷら・大根の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★ストーンクッキー
23	木	牛乳・コーン菓子	鮭の照り焼き・野菜炒め・五目納豆・豆腐の味噌汁・りんご		牛乳・かりんとう
24	金	牛乳・せんべい	鶏肉のマーマレード焼き・ひじき煮・茹でブロッコリー・大根の味噌汁・バナナ		ヨーグルト
25	土	ヨーグルト	タコライス・コンソメスープ・オレンジ		麦茶・せんべい
26	日				
27	月	フルーツゼリー	すき焼き風煮・ツナ和え・枝豆・芋の味噌汁・オレンジ		牛乳・パイ菓子
28	火	豆乳・ウエハース	ハムカツ・切干大根煮・ごま和え・さつまいものクリームシチュー・グレープフルーツ	ハムカツ：卵除去(つなぎ)	牛乳★アップルパイ
29	水	牛乳・ビスケット	鮭のごま味噌焼き・大根とツナのサラダ・芋の甘辛煮・すまし汁・りんご		牛乳・ブリッツ
30	木	牛乳・サブレ	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・枝豆・なめこ汁・バナナ		牛乳★手作りパン
31	金	牛乳・サッポロポテト	さばの竜田揚げ・スパゲッティサラダ・茹でブロッコリー・野菜スープ・バナナ	スパゲッティサラダ：茹で卵除去	ヨーグルト

1月平均摂取エネルギー(以上児：566kcal・未満児：518kcal)

スパゲッティナポリ(子ども4人分)

<材料>
 スパゲティ：160g
 ハム：20g
 玉葱：60g
 人参：20g
 ピーマン：20g
 トマトピューレ：20g
 ケチャップ：60g
 コンソメの素：2g
 サラダ油：適量

<作り方>
 ①スパゲティを茹でる。
 ②人参・玉葱・ピーマンは千切り。ハムは短冊切り。切ったピーマンは下茹でしておく。
 ③フライパンにサラダ油をひいて、人参・玉葱を炒める。しんなりしてきたら、ハムを加える。
 ④③にケチャップ・トマトピューレ・コンソメの素を入れる。茹でたスパゲティを加えて混ぜ合わせる。

春の七草(七草粥)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草粥を食べて1年の無病息災を願います。お正月で食べ過ぎた胃を労わる意味もあるそうです。
 保育園では、8日(水)のおやつで提供する予定です。

根菜類の効能
 根菜は、秋から冬にかけてだんだん美味しくなっていきます。免疫力を高めるビタミン類や食物繊維を豊富に含みます。根菜を食べて元気に寒さを乗り切りましょう。

※おやつは、市販品・手作り共にアレルギーフリーの物を提供します。※マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナー、魚肉ソーセージ、ちくわはアレルギーフリーの物を使用します。

※お箸、おしぼりセットは毎日きれいに持たせてください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※ご家庭での食事において変化等がありましたら、お知らせください。