

令和元年度 1月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
		休 園 日	休 園 日	休 園 日	<p>ほうとう風うどん 干しうどん(小麦)30 豚肉8 人参5 豆腐8 大根8 かぼちゃ10 青葱3 味噌7 煮干 出し昆布</p> <p>じゃが芋の炒め煮 じゃが芋50 砂糖1 油0.5 醤油1.5 みりん1</p> <p style="text-align: center;">りんご</p>
					<p>かつおおにぎり 米 花かつお 醤油</p> <p style="text-align: center;">チーズ ※おせんべい</p>
6	7 (七草粥)	8	9 (幼児弁当)	10	11 (鏡開き)
<p>米40</p> <p style="text-align: center;">ご飯</p> <p>肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2</p> <p>白菜の土佐和え 白菜50 人参10 醤油2 花かつお1 塩 砂糖0.8</p> <p>味噌汁 麩(小麦)1 乾わかめ0.3 味噌4 煮干 出し昆布</p>	<p>米30 七草7 卵15 ちりめんじゃこ2 醤油1 出し昆布 塩0.4</p> <p style="text-align: center;">七草粥</p> <p>天ぷら盛り合わせ 鶏25 玉葱10 人参8 ごぼう8 さつま芋20 塩0.2 油 卵4 小麦粉5 片栗粉2 酒0.3 醤油0.3</p> <p style="text-align: center;">みかん</p>	<p>米40</p> <p style="text-align: center;">ご飯</p> <p>鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒2 みりん2 醤油3 砂糖0.5 青のり0.2</p> <p>黒豆煮 黒豆10 砂糖3 塩 醤油1</p> <p>あちら漬け かぶ50 赤かぶ20 砂糖1 酢2 塩0.5</p> <p>味噌汁 白菜20 油あげ5 味噌4 煮干 出し昆布</p>	<p>米40 牛肉25 玉葱50 人参10 マッシュルーム10 じゃが芋30 ケチャップ5 油1 ソース5 ブイヨン カットマト20 塩0.2 片栗粉2 砂糖0.3</p> <p style="text-align: center;">ハヤシライス</p> <p>ほうれん草とキャベツの サラダ ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン8 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2 オリーブ油2</p>	<p>バターロール (小麦・乳・卵)</p> <p>ポトフ 牛角切り肉25 人参20 大根40 長葱10 玉葱30 出し昆布 パセリ1 塩0.3 醤油3 ブイヨン ローリエ</p> <p>れんこんサラダ れんこん35 人参10 きゅうり10 ごま2 塩0.3 マヨドレ8 砂糖0.5</p>	<p>米40</p> <p style="text-align: center;">ご飯</p> <p>おきやき風煮込み 牛肉35 玉葱30 春菊10 人参10 糸こんにゃく15 麩(小麦)1 白菜30 砂糖1 焼き豆腐40 みりん1 酒1 醤油4</p> <p>味噌汁 大根20 油揚げ7 味噌4 煮干 出し昆布</p>
<p>黄粉トースト 食パン(小麦・乳) 黄粉 砂糖 はちみつ</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ※おせんべい</p>	<p>ヨーグルト (市販)</p> <p>クラッカー (市販) (小麦・乳)</p> <p style="text-align: center;">※チーズ</p>	<p>肉まん 小麦粉 豚ミンチ 玉葱 干椎茸 生姜 砂糖 醤油 ゆでたけのこ 片栗粉 BP</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ※バナナ</p>	<p>カントリーアップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 バター シナモン</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ※みかん</p>	<p>ぜんざい おもち 小豆 砂糖 塩</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ※フルーン</p>	<p>スノーボール 小麦粉 砂糖 バター 粉糖</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ※おせんべい</p>
13	14	15 (小正月)	16 (やきいも大会)	17	18
休 園 日	<p>カリカリトースト (小麦・乳)</p> <p>クリームシチュー 豚肉25 じゃが芋30 玉葱30 人参10 ブイヨン ピーマン4 牛乳80 油 塩0.5 バター2 小麦粉2.5</p> <p>レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし40 ツナ5 ごま2.5 醤油2 わかめ0.5 砂糖1.2 酢3</p>	<p>小豆ご飯 米30 もち米15 小豆7 塩 出し昆布</p> <p>ぶりの照り焼き ぶり50 砂糖1 みりん4 酒4 醤油2</p> <p>紅白なます 大根50 金時人参5 砂糖1 酢2 塩0.5 醤油0.3</p> <p>清汁 豆腐25 三つ葉3 出し昆布 醤油2 塩0.4 花かつお</p>	<p>やきいも さつまいも80</p> <p>おにぎり 米50 塩 のり</p> <p>とん汁 豚肉15 人参10 油揚げ7 ごぼう8 白菜10 こんにゃく10 大根20 大根葉5 味噌7 煮干 出し昆布</p> <p style="text-align: center;">みかん</p>	<p>鶏カレーうどん 干しうどん(小麦)30 鶏肉18 人参10 玉葱20 青葱7 カレールー7 醤油3 片栗粉2 煮干 出し昆布</p> <p>うの花の炒り煮 おから13 人参5 干し椎茸1 青葱5 油揚げ5 煮干 こんにゃく7 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1</p> <p style="text-align: center;">りんご</p>	<p>さんびらごはん 米40 牛ミンチ7 人参5 豚ミンチ3 こんにゃく10 生姜0.3 酒2 砂糖0.5 醤油2 油1 塩 出し昆布</p> <p>大根とツナの煮物 大根60 人参12 ツナ7 砂糖1 みりん1 醤油2 酒1</p> <p>味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌4 煮干 出し昆布</p>
	<p>焼きおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん</p> <p style="text-align: center;">チーズ ※牛乳</p>	<p>パリッとスイート さつま芋 レーズン 砂糖 春巻きの皮 油</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ※フルーン</p>	<p>みたらし豆腐団子 団子粉 砂糖 みりん 豆腐 醤油 片栗粉</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ※りんご</p>	<p>グレープゼリー ぶどうジュース 砂糖 アガー 米粉クッキー (非常食用)</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ※チーズ</p>	<p>ジャムサンド 食パン(小麦・乳) 苺ジャム</p> <p style="text-align: center;">牛乳 ※おせんべい</p>

月曜日 20	火曜日 21	水曜日 22	木曜日 23	金曜日 24	土曜日 25
マカロニグラタン マカロニ(小麦)20 鶏肉30 ミックスチーズ8 牛乳100 マッシュルーム8 玉葱20 小麦粉4 バター3 塩0.5 ほうれん草とキャベツの サラダ ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン8 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2 オリーブ油2 野菜スープ 大根20 人参10 塩 大根の葉 ブイヨン	ふわふわ丼 米40 豆腐45 卵20 鶏ミンチ15 人参10 油0.5 青葱7 砂糖1 醤油2 塩 焼きのり0.5 片栗粉2 酒1 みりん2 ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4 煮干 出し昆布	ご飯 米40 牛肉と根菜の含め煮 牛肉20 大根50 人参20 こんにゃく15 ごぼう20 絹さや3 酒2 醤油3 砂糖1 みりん2 油0.3 清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	ご飯 米40 松風焼き 鶏ミンチ40 玉葱15 人参5 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1 白菜の土佐和え 白菜50 人参10 醤油2 花かつお1 塩 砂糖0.8 味噌汁 麩1(小麦) 乾わかめ0.3 味噌4 煮干 出し昆布	ご飯 米40 魚フライ 魚40 強力粉3 塩0.3 卵3 油 牛乳1 パン粉8 ケチャップ3 ウスターソース2 フロッキーサラダ ブロッコリー30 冷コーン8 カリフラワー30 醤油1 マヨドレ8 砂糖0.3 味噌汁 里芋25 玉葱15 味噌4 煮干 出し昆布	ほうとう風うどん 干しうどん(小麦)30 豚肉8 人参5 豆腐8 大根8 かぼちゃ10 青葱3 味噌7 煮干 出し昆布 じゃが芋の炒め煮 じゃが芋50 砂糖1 油0.5 醤油1.5 みりん1 みかん
手作り昆布のおにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 酒 みりん 田作り 小魚 みりん 醤油 ※牛乳	グリーンホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 バター ほうれん草 BP 牛乳 牛乳 ※りんご	じゃが芋のバター焼き じゃが芋 バター 塩 牛乳 ※レーズン	黄粉トースト 食パン(小麦・乳) 黄粉 砂糖 はちみつ 牛乳 ※フルーン	ヨーグルト (市販) クラッカー(市販) (小麦・乳) ※チーズ	五平餅 米 もち米 味噌 はちみつ 炒り小魚 ※おせんべい
27 カレーライス 米40 牛肉20 玉葱40 人参15 じゃが芋30 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 カレー粉 油3 塩 醤油 マカロニサラダ マカロニ13(小麦) 人参5 きゅうり10 冷コーン8 マヨドレ8 塩0.1 砂糖0.2	28 (誕生日会会食) 手づくりピザ 強力粉20 ドライイースト 小麦粉20 トマト缶20 塩 ウイナー10 玉葱20 ピーマン5 冷コーン5 油 チーズ15 マヨドレ5 牛ミンチ10 カレー粉0.3 コールスローサラダ キャベツ40 人参5 砂糖0.5 塩0.3 酢3 オリーブ油3 野菜スープ 大根20 人参10 塩0.4 大根の葉 ブイヨン みかん	29 ご飯 米40 天ぷら盛り合わせ 鶏25 玉葱10 人参8 ごぼう8 さつま芋20 塩0.2 油 卵4 小麦粉5 片栗粉2 酒0.3 醤油0.3 清汁 豆腐25 三つ葉3 出し昆布 醤油2 塩0.4 花かつお	30 ご飯 米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 黒豆煮 黒豆10 砂糖3 塩 醤油 あちゃら漬け かぶ50 赤かぶ20 砂糖1 酢2 塩0.5 味噌汁 里芋25 玉葱15 味噌4 煮干 出し昆布	31 大根菜ご飯 米40 大根葉1 みりん1 醤油1 花かつお1 おでん 鶏肉30 大根60 酒2 さつま揚げ20 こんにゃく20 油揚げ10 人参10 砂糖1 みりん3 醤油2 煮干 出し昆布 清汁 麩1(小麦) 卵15 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 花かつお 出し昆布	
ミルクパン(市販) (小麦・卵・乳) 牛乳 ※バナナ	さつま芋のコーンカップ さつま芋 砂糖 バター コーンカップ(小麦・大豆) 牛乳 ※おせんべい	みかんゼリー みかんジュース みかん缶 砂糖 アガー 米粉クッキー(非常食用) 牛乳 ※チーズ	肉まん 小麦粉 豚ミンチ 玉葱 干椎茸 生姜 砂糖 醤油 ゆでたけのこ 片栗粉 BP 牛乳 ※みかん	カントリーアップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 バター シナモン 牛乳 ※チーズ	
<p>今月は、7日に七草粥 10日に鏡開き(ぜんざい)(11日が土曜日のため園では10日にします。) 15日に小正月(小豆ごはん)を給食に予定しています。 伝統行事には、「無病息災」「子孫繁栄」「家内安全」「長寿」など人々の願いや祈りが込められています。 七草粥が定着した背景には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、春の七草が青菜の不足しがちな冬場の 栄養補給をする効用もあると言われていたため、この日に七草粥を食べることで新年の無病息災を願うようになり ました。</p> <p>《春の七草》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・せり……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進するそうです。 ・なずな……別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材だったそうです。 ・ごぎょう……別称は母子草。風邪予防や解熱に効果があるそうです。 ・はこべら……目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなったそうです。 ・ほとけのざ……別称はタバコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。 ・すずな(かぶ)……ビタミンが豊富。 ・すずしろ(だいこん)……消化を助け風邪の予防に効果があるそうです。 <p>※ 阪神淡路大震災の日にあたる17日に、非常食用の米粉クッキーを使用します。</p>					
<p>※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5(80%)になります。) ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。</p>					