

令和3年度 \*  \*  \*  \*  \*  \* **1月の予定献立表** \*  \*  \*  \*  \*  \*  \* **むつみ保育園**

日	曜日	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
4	火	せんべい	パン・みかん・牛乳		希望保育	牛乳	パン	みかん
5	水	クッキー	鶏の照り焼き・五目ナムル・キャベツスープ・トマト・甘昆布	フルーツのヨーグルト和え	一斉保育開始	鶏もも肉・ハム・ベーコン 甘昆布・ヨーグルト	米・ごま油・じゃが芋	ゴコク・生姜・胡瓜・人参・キャベツ・トマト・トマト・みかん・パイン・バナナ
6	木	ビスケット	さわらのチーズ風味・胡瓜とキャベツの塩もみ・白菜とベーコンのスープ・バナナ	アムル・菓子	食育(ちゅうりっぷ) 箸の持ち方	さわら・チーズ・ベーコン スキムミルク	米・マネー・砂糖	玉ねぎ・人参・胡瓜・キャベツ・白菜 バナナ
7	金	ウエハース	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	ポテトフライ・牛乳	避難訓練 身体測定	豚もも肉	米・油・じゃが芋	人参・玉ねぎ・グリル・リンゴ・みかん パイン・胡瓜・レタス・福神漬
8	土	せんべい	おにぎり・みそ汁・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ
11	火	ビスケット	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・バナナ	ヨーグルト(せんべい)		豚もも肉・卵・ハム	米・油・片栗粉・小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜・ネギ バナナ
12	水	ウエハース	ワカメご飯・筑前煮・白菜と油揚げのみそ汁・ボンカン	シュガートースト 牛乳	体育指導日	鶏もも肉・油揚げ・煮干し粉	米・ゴキヤク・油・里芋・砂糖 食パン・マーガリン	ワカメ・ゴボウ・レンコン・椎茸・人参 白菜・ネギ・ボンカン
13	木	クッキー	ナポリタン・胡瓜のピクルス・大根となめこのみそ汁・バナナ・ふりかけ	ゼリー		ベーコン・牛乳	米・スパゲティ・砂糖・油 ごま油	人参・玉ねぎ・ピーマン・胡瓜・大根 なめこ・バナナ
14	金	牛乳	洋風寿司・ブロッコリーのチーズ焼き・お吸い物・ボンカン	麦茶・菓子	生活発表会	ハム・ツナ缶・チーズ ワカメ	米・マネー	コーン缶・ブロッコリー・玉ねぎ・ボンカン
15	土	せんべい	おにぎり・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ
17	月	クッキー	マーボー豆腐・揚げシュウマイ・胡瓜とワカメの酢の物・トマト	アムル・菓子	食育(ひまわり) 食べ物クイズ	豚ひき肉・豆腐・ワカメ スキムミルク	米・油・砂糖・片栗粉・麩	生姜・ニンニク・もやし・アムル・グリル・胡瓜・トマト
18	火	せんべい	カレーうどん・ツナサラダ・バナナ	フルーチェ	食育(きく) 食べ物クイズ	鶏もも肉・油揚げ・ツナ缶 牛乳	うどん	人参・ネギ・玉ねぎ・レタス・胡瓜 バナナ
19	水	牛乳	コーンシチュー・チキンナゲット・和風サラダ・ボンカン・ふりかけ	ぎょうざピザ リンゴジュース	食育(ゆり) 食べ物クイズ	豚もも肉・加工・ワカメ・ハム チーズ	米・じゃが芋・油・小麦粉 ごま油・砂糖・餃子の皮	玉ねぎ・コーン缶・グリル・胡瓜 トマト・ボンカン
20	木	ビスケット	大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のお浸し・ワカメと豆腐のみそ汁・バナナ・のり缶	おからのマーブルケーキ 牛乳	かるた会	鶏もも肉・削り節・豆腐・卵 煮干し粉・のり缶・加工・加工	米・油・砂糖・バター・小麦粉	大根・人参・椎茸・生姜・ほうれん草 バナナ
21	金	ウエハース	きな粉もち(3歳以上児)唐揚げ・胡瓜漬け・豆腐となめこのみそ汁・ホッソ・ワカ	チーズドック スポロン	もちつき大会	鶏むね肉・豆腐・煮干し粉	米・片栗粉・油	生姜・ニンニク・胡瓜・なめこ・ボンカン
22	土	せんべい	おにぎり・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ
24	月	牛乳	揚げ魚のおろし煮・塩もみキャベツ・しめじのみそ汁・トマト・のり缶	ミートボール蒸しパン オレンジジュース		さわら・塩昆布・煮干し粉 牛乳・卵・のり缶	米・片栗粉・油・砂糖	大根・キャベツ・生姜・しめじ・玉ねぎ 人参・トマト
25	火	せんべい	ハヤシライス・豆腐サラダ・ボンカン	手作りクッキー 牛乳	食育(ゆり) クッキー作り	豚もも肉・豆腐・卵・アムル	米・油・バター・砂糖 小麦粉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・レタス・胡瓜 バナナ
26	水	クッキー	豆腐の真砂揚げ・胡瓜と加工の酢の物・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁・バナナ	フランスパン ブドウジュース	体育指導日	豆腐・芝エビ・鶏ひき肉・卵 アムル・加工・加工・煮干し粉	米・片栗粉・油・砂糖・麩 じゃが芋・フランスパン	人参・春菊・玉ねぎ・胡瓜・バナナ
27	木	ウエハース	スパゲティ・チーズサラダ・卵とコーンのスープ・ボンカン	ふかし芋・ジョア		豚ひき肉・チーズ・卵	スパゲティ・バター・油 片栗粉・さつま芋	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・トマト 加工・胡瓜・ボンカン
28	金	ビスケット	松風焼き・ツナマヨサラダ・豆乳野菜のみそ汁・バナナ・甘昆布	アムル・菓子		鶏ひき肉・卵・アムル・豆乳 ツナ缶・煮干し粉・甘昆布	米・パン粉・加工・砂糖・加工 マネー・じゃが芋	ネギ・生姜・胡瓜・玉ねぎ・レタス 人参・ボンカン
29	土	せんべい	おにぎり・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ
31	月	ビスケット	タコライス・華風サラダ・ワカメスープ・バナナ	コーンフレーク・牛乳		豚ひき肉・チーズ・ハム ワカメ	米・砂糖・油・春雨・ごま油 コーンフレーク	玉ねぎ・ニンニク・加工・加工・加工・加工 加工・加工・加工・加工・加工

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆大根と鶏肉の煮物(4人分)☆

大根 1/3本、鶏もも肉 150g、人参 1本、椎茸 4個、生姜 1かけ、油 大さじ1、  
醤油 小さじ2、ほんだし 1.5g、砂糖 大さじ1

①鶏肉、大根、人参、椎茸を一口大に切る。②鍋に油を敷き、鶏肉とスライスした生姜を炒める。

③火が通ったら野菜を入れて炒め、水を少し入れる。柔らかくなるまで煮たら、調味料を入れて更に煮る。

できあがり♪

\*\*\*今月の平均栄養価は次のとおりです。\*\*\*

3歳以上児：(エネルギー 536キロカロリー) (カルシウム248mg) (食塩 2.3g)

3歳未満児：(エネルギー 498キロカロリー) (カルシウム240mg) (食塩 2.0g)

