

給食予定献立表

2018年1月

青い鳥学園

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
						3時のおやつ	
5	金	☆お正月メニュー ご飯 ぶりの照焼き 金時豆煮 かまぼことてまりふのすまし汁	ぶり 金時豆煮 かまぼこ	大根,ねぎ,人参	精白米 三温糖 てまりふ	濃口醤油,みりん 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 ぱりんこ お茶 七草粥
6	土	さけチャーハン 人参ともやしのナムル 玉ねぎとわかめのスープ	サケフレーク	玉ねぎ,ホールコーン,ねぎ もやし,しめじ,人参 玉ねぎ,干わかめ,ねぎ	精白米,ごま油 ごま油,三温糖	塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油酢 ガラスープ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 たべっこどうぶつ
9	火	ご飯 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのおかか和え 大根と人参の味噌汁	豚肉 かつおぶし 味噌	キャベツ,玉ねぎ,三度豆,人参 ブロッコリー,人参 大根,人参,ねぎ	精白米 三温糖,キャノーラ油 三温糖	塩,濃口醤油,みりん 濃口醤油 だし汁	牛乳 雪の宿 牛乳 バナナ蒸しパン
10	水	ご飯 鶏のからあげ ひじきと大豆のゴママヨ和え キャベツとコーンのコンソメスープ	鶏肉 水煮大豆	土しょうが,にんにく ひじき,きゅうり,人参 キャベツ,玉ねぎ,ホールコーン	精白米 ごま油,片栗粉,キャノーラ油 白ごま	濃口醤油,みりん,だし汁 薄口醤油,みりん,だし汁,マヨドレ コンソメ	牛乳 ルヴァン 牛乳 フルーツボンチ
11	木	わかめご飯 豚汁うどん きゅうりとささみのサラダ 果物(オレンジ)	豚肉,刻みあげ,味噌 ささみ	大根,こんにゃく,人参,干しいたけ,ごぼう きゅうり,もやし,人参 オレンジ	精白米 讃岐うどん 三温糖,キャノーラ油	炊き込みわかめ 濃口醤油,みりん,だし汁 酢,薄口醤油,塩	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ふのラスク
12	金	ご飯 さわらの照焼き かぶのそぼろあんかけ 豆腐とほうれん草のすまし汁	さわら とりミンチ 絹ごし豆腐	かぶ,土しょうが,グリーンピース ほうれん草	精白米 三温糖,キャノーラ油 三温糖,片栗粉	みりん,塩,薄口醤油 薄口醤油,みりん,だし汁 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 ソフトせんべい お茶 みるくもち
13	土	☆保育参観 麦ご飯 カレーのなたね焼き 大根と厚揚げの煮物 白菜とふの味噌汁	カレイ,玉子 厚揚げ 味噌	ほうれん草 大根 白菜	精白米,押麦 三温糖 三温糖 切り麩	濃口醤油,マヨドレ,塩 みりん,薄口醤油,だし汁 だし汁	牛乳 たべっこどうぶつ
15	月	ゆかりご飯 皿うどん のりじゃがフライ キャンディチーズ	豚肉,ナルト チーズ	ゆかり たけのこ,玉ねぎ,人参,白菜,ニラ 青のり	精白米 揚げそば,片栗粉 メークイン,キャノーラ油	ガラスープ,濃口醤油 塩	牛乳 ぱりんこ 牛乳 かぼちゃクッキー
16	火	ミネラルパン 鶏肉と小芋のシチュー ブロッコリーサラダ 果物(みかん)	鶏肉	玉ねぎ,ホールコーン,グリーンピース ブロッコリー,人参 みかん	ミネラルパン 小芋,キャノーラ油 ごま油,三温糖	クリームシチューの素,塩 酢,濃口醤油	牛乳 サブレ お茶 じゃこ菜おにぎり
17	水	かやくごはん コーンラーメン シューマイ	刻みあげ ナルト シューマイ	人参,干しいたけ,三度豆,ごぼう ホールコーン,白菜,玉ねぎ,人参,ねぎ	精白米,三温糖 中華麺	みりん,濃口醤油 ガラスープ,濃口醤油	牛乳 ぼたぼたやき 牛乳 りんごゼリー
18	木	ご飯 マーボー豆腐 春雨の中華サラダ チンゲン菜と玉ねぎの中華スープ	絹ごし豆腐,合ミンチ,味噌	玉ねぎ,人参 人参,ホールコーン チンゲン菜,玉ねぎ	精白米 ごま油,三温糖,片栗粉,キャノーラ油 春雨,ごま,ごま油,上白糖	酢,濃口醤油 ガラスープ	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ふかしいも
19	金	ご飯 さけの幽庵焼き キャベツとベーコンのソテー かきたま汁	さけ ベーコン 玉子	ゆず キャベツ,玉ねぎ,人参,三度豆 ごぼう,ねぎ	精白米 キャノーラ油	濃口醤油,みりん,だし汁 塩,コショウ,濃口醤油 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 野菜スティック 牛乳 ジャムサンド
20	土	チャーハン チンゲン菜の中華和え 白菜ときぬさやの味噌汁	豚ミンチ 味噌	人参,ピーマン,玉ねぎ チンゲン菜,人参 もやし 白菜,干しいたけ,きぬさや	精白米,ごま油 ごま油	塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	牛乳 サブレ 牛乳 アスパラガスビスケット
22	月	ご飯 肉じゃが煮 ほうれん草のボン酢和え 大根とあげの味噌汁	牛肉 竹輪 刻みあげ,味噌	糸コンニャク,人参,玉ねぎ,グリーンピース ほうれん草,人参,ホールコーン 大根,ねぎ	精白米 メークイン,キャノーラ油,三温糖 三温糖	みりん,濃口醤油,だし汁 ボン酢,濃口醤油 だし汁	牛乳 白い風船 牛乳 黒糖ケーキ
23	火	ご飯 さわらの塩焼き 炒りおから 豆腐とわかめのすまし汁	さわら おから 絹ごし豆腐	こんにゃく,干しいたけ,人参,きぬさや 干わかめ	精白米 キャノーラ油 キャノーラ油,三温糖	塩 だし汁,みりん,濃口醤油,塩 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 星たべよ 牛乳 アメリカンドック
24	水	ミートドリア ビーンズサラダ チンゲン菜と玉ねぎのコンソメスープ	合ミンチ,牛乳,チーズ 水煮大豆	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース 枝豆,きゅうり,ホールコーン チンゲン菜,玉ねぎ,人参	精白米,キャノーラ油,小麦粉,マーガリン	ケチャップ,塩,コショウ 薄口醤油,みりん,だし汁,マヨドレ コンソメ	牛乳 ルヴァン 牛乳 シュガートースト
25	木	青菜ご飯 かやくうどん 大根の昆布和え 果物(りんご)	鶏肉,刻みあげ	玉ねぎ,人参,ねぎ 大根,塩ふき昆布,人参 りんご	精白米 讃岐うどん 三温糖,白ごま	菜めしの素 みりん,濃口醤油,だし汁 濃口醤油	牛乳 うすやきせんべい 牛乳 スイートポテト
26	金	焼肉バーガー たまごパン チキンナゲット コーンポタージュ	牛肉 玉子 チキンナゲット	ピーマン,玉ねぎ,人参,レタス ホールコーン,パセリ	バターロール,キャノーラ油 バターロール,キャノーラ油 キャノーラ油	焼肉のたれ(甘口) 塩,マヨドレ ケチャップ コンソメ,クリームシチューの素	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ゆかりおにぎり
27	土	わかめご飯 ちゃんぽんめん アツジの中華サラダ	豚肉,ナルト	キャベツ,玉ねぎ,干しいたけ ブロッコリー,人参	精白米 中華麺 ごま,三温糖,ごま油	炊き込みわかめ ガラスープ,濃口醤油 酢,濃口醤油	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ルヴァン
29	月	ご飯 豚肉の味噌炒め マカロニサラダ チンゲン菜と人参のすまし汁	豚肉,味噌 ツナ缶	土しょうが,キャベツ,玉ねぎ,人参 きゅうり,ホールコーン チンゲン菜,人参	精白米 ごま油,キャノーラ油 マカロニ	みりん 塩,マヨドレ 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 雪の宿 お茶 プリン
30	火	ご飯 ミルフィーユ豚カツ きゅうりとささみの酢の物 大根としめじの味噌汁	豚肉,玉子 ささみ 味噌	きゅうり,人参 大根,しめじ,ねぎ	精白米 小麦粉,パン粉,キャノーラ油 三温糖	塩,コショウ,ケチャップ,トンカツソース 酢,薄口醤油,塩 だし汁	牛乳 サブレ 牛乳 じゃが芋とツナのおやき
31	水	カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ キャンディチーズ	豚肉 キャンディチーズ	玉ねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,人参,ホールコーン	精白米,メークイン,キャノーラ油 三温糖,ごま油	塩,コショウ,カレールー 薄口醤油,酢	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ホットケーキ

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。●午前おやつは、1・2歳児のみです。●網掛けは手作りおやつです。
●マヨドレは、卵不使用のマヨドレタイプのドレッシングを使用しております。