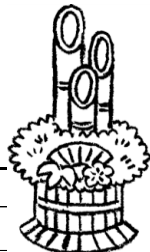


1 がつのかんたてひょう

2025年01月

しろうま保育園



日 曜			材 料 名			
	時間帯	献立	黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
06月	明けましておめでとうございます。 楽しいお休みを過ごしましたか？ また元気に登園してきてください	牛乳 せんべい		牛乳		せんべい
21火		ポークカレー 白菜とツナのマロニーサラダ 果物	じゃがいも、小麦粉、油 マロニー、油、きび砂糖	豚肉、バター、牛乳 ツナ油漬	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん りんご	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩
07火	未満児午前おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
22水	給食	焼きシュウマイ にんじんのシリシリ 五目汁	コーンフレーク、片栗粉、ごま油	豚ひき肉 ツナ油漬 油揚げ、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、しょうが にんじん だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 かつおだし、本みりん しょうゆ(うすくち)、かつおだし
	午後おやつ	牛乳 ごへいもち	もち米、米、きび砂糖	牛乳 味噌		みりん
08水		牛乳 りんご		牛乳	りんご	
23木		鮭の塩焼き だいこんキンピラ ラーメンみそスープ 杏仁豆腐	しらたき、ごま油、きび砂糖 ゆで中華めん、ごま油	さけ ちくわ、白ごま 味噌 牛乳	だいこん、にんじん コーン缶、もやし、キャベツ、ねぎ、にんにく もも缶	食塩 しょうゆ(うすくち)、本みりん 中華だしの素、食塩 杏仁豆腐の素
09木		ゼリー				ゼリー
24金		チキンナゲット キャベツと水菜のじゃこ和え みそ汁	小麦粉、マヨネーズ ごま油 さつまいも	鶏むね肉、鶏ひき肉、卵 小女子 味噌、生揚げ	キャベツ、きょうな、にんじん えのきたけ、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう 食塩 煮干し、かつおだし
10金		牛乳 焼きバナナトースト	きび砂糖、食パン	牛乳 バター	バナナ	
14火	季節の献立の日 七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われています。 ご飯に入れて、七草ごはんでいただきます	牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
		七草ごはん ヤンニョムチキン ゆかり和え 果物 のっぺい汁 ヨーグルト	米 微細米粉、きび砂糖、ごま油 さといも、片栗粉	白ごま 鶏もも肉、白ごま 油揚げ ヨーグルト(加糖)	七草 にんにく キャベツ、かぶ・葉、にんじん みかん だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ、ごぼう	食塩 ケチャップ、酒 しょうゆ かつおだし、しょうゆ(うすくち)
		14日は献立検討会です クラスごとの喫食状況や来月の献立について話し合います	牛乳 クラッカー 八宝菜 ブロッコリーのおかかチーズ和え すまし汁 14日ジョア、カステラボーロ 27日 牛乳、コーンフレーククッキー	片栗粉、ごま油 コーンフレーク、きび砂糖、小麦粉	牛乳 うずら卵水煮、豚肉 チーズ、かつお節 木綿豆腐、なると ジョア 牛乳、バター、卵 ヨーグルト(加糖)	はくさい、たまねぎ、竹の子、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが ブロッコリー えのきたけ、ねぎ
15水	15日はものづくりです。色とりどりのまゆだまを作りみずぶさの木に飾ります	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
28火		豚肉とごぼうのしぐれ煮 納豆サラダ わかめスープ 15日牛乳、まゆだま 28日牛乳、麩のラスク	つきこん、きび砂糖 マヨネーズ 米の粉、きび砂糖 麩、グラニュー糖	豚肉 挽きわり納豆、ツナ水煮、かつお節 白ごま 牛乳 バター、牛乳	ごぼう、えのきたけ キャベツ、こまつな、にんじん コーン缶、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩 しょうゆ(未満児:せんべい)
16木	もちつき誕生会 おせち料理会 食会 重箱に入ったおせち料理を「いわれ」を聞きながらいただきます	牛乳 せんべい		牛乳		せんべい
		きなこもち えびのから揚げ 柿なます、黒豆 たつくり、紅白かまぼこ 栗きんとん、だし巻き卵 すまし汁、いちご アイスクリーム	もち米、きび砂糖 片栗粉、油 きび砂糖 きび砂糖 さつまいも、きび砂糖 手まり麩	きな粉(未満児:ごはん) あまえび (未満児:鶏のから揚げ くろまめ いわし(田作り)、白ごま、かまぼこ 栗、だし巻き卵	鶏もも肉、油、片栗粉、しょうが、しょうゆ、酒) だいこん、にんじん、干し柿 しめじ、わかめ、いちご	食塩 しょうゆ、酢、昆布だし汁、食塩 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
		ソフトクリーム				
		17金	ホキはフィッシュ フライや練り物でよく使用されるタラに似た白身魚です。コーンフレーク焼きにします	牛乳 ギンビス 白身魚のコーンフレーク焼き のり酢和え マーボー汁 ヨーグルト和え	コーンフレーク、マヨネーズ 片栗粉、ごま油 砂糖	ホキ、粉チーズ 木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 ヨーグルト(無糖)
29水	保存食である乾物は、天日に干すことで旨味や甘味が凝縮され、栄養価もあがります	牛乳 たまごボーロ マカロニグラタン 切干大根の煮物 みそ汁 おしるこ	マカロニ、微細米粉 きび砂糖 白玉だんご	牛乳 牛乳、とろけるチーズ、鶏もも肉、バター 油揚げ 味噌 こしあん(生)	たまねぎ、エリンギ 切り干しだいこん、にんじん、しめじ はくさい、こまつな、ねぎ	たまごボーロ 食塩、こしょう しょうゆ、本みりん、かつおだし汁 煮干し、かつおだし 食塩
30木		牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
		鶏肉の照焼 ひじきの煮つけ 根菜の洋風味噌スープ	油、微細米粉、きび砂糖、片栗粉 しらたき、きび砂糖 さといも	鶏もも肉 油揚げ、だいず(乾) 鶏もも肉、味噌、バター	しょうが にんじん、ひじき だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん 中華だしの素
		牛乳 チーズ入り蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳 牛乳、チーズ		
31金		10日(金) 16日(木)	季節の献立の日 もちつき誕生会・おせち料理会食会	白ごはんはいりません 白ごはんはいりません		

*献立は変更になる場合があります