

# 1月献立表

平成30年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
4	金	玉子そうすい、煮込みハンバーグ キャベツとコーンの塩昆布和え、果物	米、蒲鉾、鶏卵、葱、椎茸、青菜、白菜、豆腐、わかめ、豚挽肉、玉葱、ピーマン、キャベツ、コーン、人参、塩昆布、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	490
5.12 19.26	土	牛乳、お菓子				
7	月	ぎつねうどん、鶏肉のカレー風味焼き 白菜の塩昆布和え、果物	うどん、油揚げ、葱、蒲鉾、青菜、鶏肉、白菜、人参、塩昆布、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りお好み焼き	462
8	火	クロワッサン、野菜のかき揚げ マカロニサラダ、南瓜とベーコンのミルクスープ、果物	パン、フロッキー、玉葱、人参、竹輪、マカロニ、ハム、胡瓜、コーン、南瓜、白菜、ベーコン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	523
9	水	カレーライス 中華風マロニーサラダ、果物	米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、マロニー、ハム、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	498
10	木	ふりかけご飯、鮭のチーズマヨ焼き 青菜の胡麻和え、すいとん、果物	米、ふりかけ、鮭、青菜、人参、小麦粉、南瓜、大根、しめじ、葱、油揚げ、白菜、果物	麦茶 お菓子	チルミル お菓子	459
11	金	ご飯、鶏肉と聖護院大根の炒め煮 キャベツのツナ和え、白菜の味噌汁、果物	米、鶏肉、大根、里芋、人参、椎茸、春菊、キャベツ、ツナ、コーン、豆腐、白菜、じゃ、えのき、葱、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り豆腐入りドーナツ	487
14	月	*成人の日*				
15	火	ピーナッツサンドパン、焼売 ポテトサラダ、豚汁、果物	パン、豚挽肉、玉ねぎ、シウマイの皮、じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、ハム、豚肉、大根、油揚げ、里芋、牛蒡、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	504
16	水	ハムカツサンドパン、鶏肉と野菜の中華風サラダ 野菜コンソメスープ、果物	パン、ハム、鶏肉、もやし、キャベツ、人参、じゃが芋、キャベツ、玉葱、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りカルピスゼリー	438
17	木	スパゲティミートソース、白菜のサラダ 野菜コンソメスープ、果物	スパゲティ、豚挽肉、玉葱、粉チーズ、白菜、キャベツ、胡瓜、コーン、人参、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り焼きおにぎり	497
18	金	ご飯、豚肉と大根の味噌煮 みかんサラダ、わかめと豆腐の澄まし汁、果物	米、豚肉、大根、人参、油揚げ、大根葉、みかん缶、水菜、白菜、胡瓜、わかめ、豆腐、葱、えのき、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りじゃが丸くん	472
21	月	ほうとう、野菜とチーズのかき揚げ キャベツの胡麻和え、果物	ほうとう、豚肉、葱、人参、椎茸、南瓜、大根、白菜、里芋、チーズ、玉葱、コーン、グリーンピース、キャベツ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りラスク	489
22	火	そぼろパン、肉団子 白菜とシーチキンのサラダ、豚汁、果物	パン、白身魚、白菜、胡瓜、コーン、シーチキン、豚肉、大根、油揚げ、人参、里芋、牛蒡、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子 ひとくちゼリー	481
23	水	ハヤシライス イタリアンサラダ、果物	米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、グリーンピース、キャベツ、ハム、胡瓜、ピーマン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りオレンジゼリー	477
24	木	ご飯、鶏肉と根菜の炒め煮 千切り野菜サラダ、じゃが芋の味噌汁、果物	米、鶏肉、大根、里芋、人参、椎茸、キャベツ、りんご、胡瓜、コーン、じゃが芋、しめじ、青菜、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	482
25	金	人参ご飯、厚揚げと豚肉のソース炒め カニカマ和え、青菜の中華スープ、果物	米、さつまいも、人参、豚肉、厚揚げ、玉葱、白菜、椎茸、キャベツ、カニカマ、コーン、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	515
28	月	ご飯、みそ焼肉 白菜の胡麻和え、じゃが芋の味噌汁、果物	米、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、白菜、青菜、じゃが芋、しめじ、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り黒蒸しパン	490
29	火	きな粉パン、鶏しお唐揚げ グリーンサラダ、パンブキンシチュー、果物	パン、鶏肉、フロッキー、キャベツ、胡瓜、コーン、南瓜、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りグレープゼリー	492
30	水	ハンバーグサンドパン、野菜の中華スープ 大根とシーチキンのサラダ、果物	パン、挽肉、玉ねぎ、大根、シーチキン、胡瓜、人参、なると、ワカメ、青菜、白菜、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	474
31	木	かやくご飯、擬製豆腐 ワカメとコーンのサラダ、あさり汁、果物	米、牛蒡、蓮根、人参、椎茸、油揚げ、豆腐、卵、豚挽肉、葱、ワカメ、コーン、白菜、みかん、胡瓜、あさり、葱、大根、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフルーツヨーグルト	458

※都合により献立を変更する場合があります。

※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。

☆温かいお部屋で美味しくカルシウム補給☆  
**カルピスゼリー**

## おせち料理を 楽しみましょう

色とりどりのおせち料理は、見るだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることで、今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

栄養士 上野由紀

\*材料（作りやすい量）\*

粉ゼラチン 8g 湯 200cc  
牛乳 500cc カルピス原液 200cc レモン汁 適宜

\*作り方\*

- ①粉ゼラチンを湯に溶かす。
- ②牛乳、カルピス原液、レモン汁を合わせる。
- ③②に①を合わせ、よく混ぜる。
- ④容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

◎ポイント◎  
ゼラチンは煮立ててしまうと固まらなくなってしまふので火にかけないようにしてください。カルピスにはいろいろな種類があるので好みのものを選んでください。

