

2020年1月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1 水	お正月		牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
2 木					
3 金					
4 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
6 月	ポテトコロッケ ひじきマヨドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 玉ねぎのみそ汁	ミニたいやき	ひじき みそ わかめ 牛乳 小豆	じゃがいも パン粉 米 ごま 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
7 火	七草うどん 【野菜煮込みうどん】 切り干し大根の煮物 フルーツ	マカロニ あべかわ	かまぼこ うす揚げ きなこ 牛乳	うどん ごま マカロニ	七草 人参 切り干し大根 フルーツ
8 水	チキンライス ごま和え【おひたし】 麩のみそ汁	りんごジャム サンド	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま 麩 食パン りんごジャム	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜
9 木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 大根のみそ汁 フルーツ	お楽しみ おやつ	豚肉 うす揚げ みそ 牛乳	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん 大根 フルーツ
10 金	ナポリタン 【野菜煮込みうどん】 キャベツとツナのサラダ フルーツ	ウエハース	ウインナー シーチキン 牛乳	スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ フルーツ
11 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	ビスケット	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
13 月	成人の日				
14 火	《カミカミデー》 ちくわの2色揚げ スチームキャベツ わかめご飯 麩のすまし汁	パスタスナック	ちくわ 青のり わかめ 牛乳	小麦粉 米 ごま 麩 マカロニ	キャベツ 人参
15 水	《ご当地メニュー》 炊き込みご飯 石狩汁 フルーツ	かぼちゃ団子	シーチキン うす揚げ 鮭 豆腐 みそ 牛乳	さつまいも 米 片栗粉	人参 玉ねぎ 大根 白菜 かぼちゃ 干しいたけ フルーツ
16 木	豚肉と野菜の中華麺 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】 フルーツ	お楽しみおやつ	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華そば ごま	人参 もやし 白菜 フルーツ
17 金	ポークシチュー 食パン(ぞう組のみジャム付き) オーロラサラダ フルーツ	せんべい	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ フルーツ
18 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	お菓子	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20 月	野菜チャーハン 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のみそ汁 ヨーグルト【フルーツ】	あげもち	魚肉ソーセージ 厚揚げ 豆腐 みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	米 もち米	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 白菜 フルーツ
21 火	白身魚フライ ふりかけご飯 ポテトサラダ 麩のみそ汁	シュガーラスク	白身魚 みそ ちりめんじゃこ わかめ 卵 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 食パン バター じゃがいも	きゅうり キャベツ 人参
22 水	鶏ミンチのごまみそ焼き 雑穀ご飯【米飯】 キャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁	豆腐白玉団子 (せんべい)	鶏ミンチ みそ 花かつお わかめ 豆腐 きなこ 牛乳	ごま 米 白玉粉	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ かぼちゃ
23 木	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 ハッシュドポテト フルーツ	お楽しみおやつ	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん じゃがいも	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
24 金	チキンカレーライス 中華春雨サラダ フルーツ	お菓子	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 春雨 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
25 土	音楽会				
27 月	《お誕生日会》 フライドチキン わかめご飯 小松菜とツナの和え物 麩のすまし汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 わかめ 卵 牛乳 シーチキン	片栗粉 麩 米 ごま バター ホットケーキミックス	生姜 人参 小松菜 白菜 フルーツ
28 火	親子どんぶり 土佐和え【おひたし】 玉ねぎのみそ汁	レーズン 蒸しパン	鶏肉 卵 かまぼこ 花かつお みそ わかめ	米 片栗粉 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 レーズン
29 水	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	パンせんべい	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	うどん 食パン	人参 干しいたけ フルーツ
30 木	すきやき風煮物 米飯(ぞう組のみのり付き) 豆腐のみそ汁 フルーツ	ホットケーキ	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵	米 ジャム ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
31 金	八宝菜 揚げシューマイ【かぼちゃの煮物】 七分つきご飯【米飯】 フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン たけのこ もやし えのき 干しいたけ フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	485Kcal	17.0g	15.0g	1.7g
	3歳以上	550Kcal	20.0g	16.2g	2.0g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。  
 ※【 】はひよこ組の献立です。



～ 七草 ～

人日の節句(1月7日)の朝に、7種の野菜が入った「七草粥」を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた習慣があり、この七草粥に用いる7種の野菜(草)を「春の七草」といいます。園ではうどんに七草を頂きます。

～ 日本のご当地めぐり⑩ 北海道 ～

今月のご当地メニューは「石狩汁」と「かぼちゃ団子」です。「石狩汁」は生鮭と野菜や豆腐などを昆布で出汁を取った味噌仕立ての汁物です。「かぼちゃ団子」はもっちりとした食感が特徴のおやつにもおかずにもなるメニューです。