

2021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 金	お正月				
2 土					
4 月	ポテトコロッケ 和風マヨサラダ わかめご飯 麩のすまし汁	ミニたいやき	わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま 麩	キャベツ 人参 きゅうり 小豆
5 火	野菜チャーハン 白菜と厚揚げの煮物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	お麩きなこ ラスク	厚揚げ みそ わかめ 豆腐 牛乳 魚肉ソーセージ きなこ	米 麩 バター	人参 たまねぎ ピーマン 白菜 かぼちゃ フルーツ
6 水	《鉄分デー》 鮭のゴマダレ焼き【鮭の照焼き】 七分つきご飯【米飯】 おひたし 豆腐のみそ汁	ポパイケーキ	鮭 豆腐 みそ わかめ 卵 牛乳	ごま 米 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 ほうれん草
7 木	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	赤飯おにぎり	かまぼこ うす揚げ 牛乳	うどん ごま 米 もち米	人参 七草 干しいたけ 切り干し大根 小豆 フルーツ
8 金	クリームシチュー ロールパン 花野菜サラダ フルーツ	おかし	鶏肉 牛乳	じゃがいも ロールパン	人参 たまねぎ ブロッコリー カリフラワー フルーツ
9 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
11 月	成人の日				
12 火	インド煮 米飯 白菜のみそ汁 フルーツ	手作りいちご ジャムの 豆腐パンケーキ	豚肉 さつま揚げ うす揚げ 牛乳 豆腐	じゃがいも 米 ホットケーキミックス	こんにやく 人参 たまねぎ 白菜 さやいんげん いちご フルーツ
13 水	白身魚フライ キャベツとツナのサラダ ゆかりご飯【米飯】 たまねぎのみそ汁	プリン	白身魚 シーチキン みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 バター	キャベツ 人参 たまねぎ
14 木	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	お楽しみおやつ	かまぼこ うす揚げ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳	うどん 小麦粉 生クリーム	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
15 金	八宝菜 焼き春巻【じゃがいもの煮物】 米飯 フルーツ	せんべい	豚肉 牛乳	小麦粉 米	人参 たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ えのき フルーツ
16 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
18 月	エビフライ【白身魚フライ】 雑穀ラップおにぎり【米飯】 ポテトサラダ 大根の みそ汁 <b>食育の日</b>	ホットケーキ	えび みそ うす揚げ 卵 牛乳	パン粉 じゃがいも 米 ホットケーキミックス ジャム	人参 きゅうり キャベツ 大根
19 火	親子どんぶり しらすと青菜のおひたし 豆腐のすまし汁 フルーツ	お好み焼き	鶏肉 卵 かまぼこ しらす 豆腐 わかめ 豚肉 牛乳 花かつお 青のり	米 片栗粉 お好み焼き粉	人参 たまねぎ 小松菜 白菜 キャベツ フルーツ

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 水	鶏ミンチのごまみそ焼き 【鶏ミンチのみそ焼き】 米飯 キャベツのおひたし 麩のみそ汁	パンせんべい	鶏ミンチ みそ わかめ 花かつお ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	パン粉 ごま 米 麩 食パン	人参 たまねぎ 大根 キャベツ
21 木	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 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 小麦粉 生クリーム	人参 干しいたけ フルーツ
22 金	チキンカレーライス ひじき入りマヨサラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 ひじき 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
23 土	ミックサンドイッチ スティックパン 牛乳	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
25 月	炊き込みご飯 じゃこわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 フルーツ	ピザパン	うす揚げ シーチキン みそ ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 チーズ 卵 牛乳 ハム	米 ごま ホットケーキミックス	人参 ごぼう こんにやく たけのこ きゅうり キャベツ ピーマン フルーツ
26 火	《お誕生日会》 手羽元のさっぱり煮 わかめご飯 小松菜とツナの和え物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	もちもち 豆腐ドーナツ	手羽元 シーチキン わかめ みそ 豆腐 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	生姜 小松菜 白菜 人参 かぼちゃ フルーツ
27 水	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	りんご ジャムサンド	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華そば ごま 食パン りんごジャム	人参 もやし 白菜 フルーツ
28 木	《音楽会》 高野豆腐の卵とじ 七分つきご飯【米飯】 切り麩のすまし汁	豆腐白玉団子 (ビスケット)	高野豆腐 卵 かまぼこ シーチキン わかめ 豆腐 きなこ 牛乳	米 麩 白玉粉	人参 たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 フルーツ
29 金	《音楽会》 ポトフ ゆかりご飯【米飯】 ミートボール フルーツ	ウエハース	ウインナー 鶏肉 牛乳	じゃがいも 米 ごま	カブ キャベツ たまねぎ 人参 フルーツ
30 土	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 いちごジャム スティックパン	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	435Kcal	15.4g	13.6g	1.7g		
	3歳以上	521Kcal	19.3g	16.7g	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。

～ 日本のご当地めぐり⑳ 栃木県 ～

「インド煮」は1970年代に栃木県鹿沼市内の栄養士さんが、学校給食向けに開発したメニューです。当時、給食のおかずとしてあまり人気がなかった具だくさんの煮物を何とか子ども達に食べてもらおうと子どもに人気のカレー味を煮物に取り入れたのが始まりだそうです。「カレーと言えばインド」と言うことで「インド煮」という名前にしたそうです。材料はカレーの材料と子どもが好むさつま揚げ、こんにやく、豚肉が使われ、カレー粉の他にしょうゆ、砂糖、ケチャップなどで味付けされています。

おやつではいちご(とちおとめ)を使用して手作りジャムをかけた豆腐パンケーキを頂きます。

