

献立表 2 がつ

2020. 1. 30
山ノ内保育園

乳児（ひよこ・あひる・あかぐみ）、幼児（もも・き・あおぐみ）

今年は、暖冬と言われ、白中暖かば日もありますが、いろいろなウイルスも
多く、発症したり、体調を崩しやすい時期ですね。日常からバランスの良い
食事をし、生活リズムを整えて、元気に過ごして欲しいと思います。

	月 10・24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 15・29
献立	筑前煮 水菜のゴマ和え すまし汁	八宝菜 大根と豆苗の 中華サラダ	鮭の西京焼き ちんぴん菜とささみの 和え物 みそ汁	クリームシチュー 蒸し野菜 くだもの	れんこん豆腐 ハンバーグ ごぼうサラダ 豆乳コーンスープ	焼きビーフン みそ汁
材料	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	パン 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼
	鶏肉 30 40 ごぼう 15 20 れんこん 18 25 人参 15 20 板こんにゃく 10 15 絹さや 2 3 (しょうゆ、酒、みりん、 砂糖) 水菜 30 40 人参 3 5 ゴマ 0.7 1 (しょうゆ) は、 0.7 1 わかめ 0.3 0.4 (しょうゆ、酒、みりん、塩)	豚肉 30 40 白菜 25 35 人参 6 10 しめじ 4 6 もやし 15 20 片栗粉 3 5 (鶏ガラスープ、塩、 しょうゆ、ゴマ油) 大根 15 20 豆苗 6 10 人参 6 10 (酢、砂糖、塩、 しょうゆ、ゴマ油)	魚 30 40 (白味噌、砂糖、 みりん、酒) ちんぴん菜 30 45 ささみ 10 15 人参 3 5 (酢、しょうゆ、砂糖) キャベツ 15 20 人参 7 10 五ねぎ 15 20 しめじ 5 7 ねぎ 0.7 1 (味噌)	鶏肉 25 35 じゃがいも 40 60 五ねぎ 30 40 人参 15 20 バター 3 4.5 小麦粉 5 6.8 牛乳 30 45 スライスミルク チーズ 1 2 (塩) 0.7 1 かぼ 20 30 かぼちゃ 20 30 カリフラワー 20 30 菜の花 7 10 (塩) みかん など	合挽きミンチ 27 40 豆腐 27 40 れんこん 10 15 五ねぎ 7 10 パン粉 4 6 (塩、ケチャップ、砂糖) ごぼう 15 20 みじんこ 0.7 1 人参 4 5 水菜 4 5 (マヨネーズ、塩) 五ねぎ 15 20 コーンクリーム 20 30 豆乳 27 40 片栗粉 1 2 (コンソメ、塩、油)	豚肉 25 35 ビーフン 10 15 キャベツ 15 20 たまごやし 7 10 五ねぎ 7 10 人参 4 5 ピーマン 2 3 (鶏ガラスープ、塩、 しょうゆ、油) さつまいも 20 30 人参 6 8 ねぎ 0.7 1 (味噌)
おやつ	野菜チップス、牛乳 (さつまいも、じゃがいも、 かぼちゃ、塩、青のり、 油)	いそバもちもち、お茶 (白玉粉、青のり、塩、油、 水、砂糖、しょうゆ、 焼きのり)	蒸しパン、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、ココア、抹茶、 甘納豆、黒砂糖 など)	たきみごはんのお(せい)、 お茶 (米、昆布、塩、しめじ、 人参、みじんこ、しょうゆ、 酒、みりん)	わかめうどん、お茶 (うどん玉、天かす、わかめ、 ねぎ、昆布、うすくししょうゆ、 砂糖、濃口しょうゆ、酒、 みりん、塩)	おせんべい など お茶

	月 3・17	火 4・18	水 5・19	木 6・20	金 7・21	土 8・22
献立	魚の塩焼き 小松菜のおかめ和え かす汁	ポークカレー リナヒパフリカ、 大根のマリネ くだもの	聖護院大根の はらふぎと菜の花 牛肉とごぼうの しぐれ煮 すまし汁	コーンコロック マカロニサラダ コンソメスープ	鶏の梅みそ焼 白菜とほうれん草の いそバ和え すまし汁	マーボ豆腐 春雨サラダ
材料	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼
	魚 10 15 (塩) 小松菜 35 45 人参 6 10 花かつお 10 15 (しょうゆ) 豚肉 10 15 ごぼう 4 6 大根 15 20 人参 5 7 板こんにゃく 4 6 ねぎ 0.7 1 酒かす 4 6 (白味噌、塩)	豚肉 20 30 じゃがいも 40 60 五ねぎ 30 40 人参 15 20 バター 3 4 小麦粉 5 7 カレー粉 0.2 0.3 ヨーグルト 0.3 0.4 スキムミルク チーズ 0.7 1 (ケチャップ、黒砂糖、塩) シーチキン 10 15 赤パプリカ 5 7 黄パプリカ 5 7 大根 15 20 水菜 5 7 (酢、砂糖、塩、オリーブ油、 いよかん、みかん など)	聖護院大根 65 85 (味噌、砂糖、みりん、酒) 菜の花 5 7 牛肉 20 30 ごぼう 10 15 人参 5 7 系こんにゃく 7 10 (酒、みりん、しょうゆ、砂糖) 里芋 20 30 人参 4 6 まいたけ 4 5 しめじ 4 5 ねぎ 0.7 1 エビ巻 0.7 1 (酒、みりん、塩、しょうゆ)	合挽きミンチ 20 30 じゃがいも 40 60 五ねぎ 10 15 コーン 7 10 小麦粉 4 6 パン粉 10 15 油 (砂糖、しょうゆ、みりん、塩) マカロニ 8 12 ブロッコリー 5 7 人参 4 6 (マヨネーズ、塩) かつ 20 30 かぶの葉 3 5 人参 6 8 五ねぎ 10 15 (コンソメ、塩)	鶏肉 40 60 梅干し 1 2 (酒、しょうゆ、味噌) 白菜 17 25 ほうれん草 17 25 焼きのり (しょうゆ) 人参 7 10 れんこん 10 15 ごぼう 4 5 えのき 5 7 みつば 10 2 (酒、みりん、塩、しょうゆ)	豚ミンチ 22 35 豆腐 60 80 ねぎ 3 4 にんにく、土生巻 0.2 0.3 (赤味噌、鶏ガラスープ、 しょうゆ、塩、ゴマ油、 片栗粉) 春雨 5 7.5 白菜 5 7 人参 7 10 (酢、砂糖、塩)
おやつ	食パンかりんとう、牛乳 (食パン、油、黒砂糖)	ちんすこう、お茶 (小麦粉、油、黒砂糖、 きび砂糖)	アップルパイ、牛乳 (パイシート、りんご、 プレーンヨーグルト、 砂糖、バター)	ねぎ焼き、お茶 (小麦粉、塩、ねぎ、 天かす、林檎皮、青のり、 おろしアスパラ、かお粉)	マーマレードケーキ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、バター、卵、 マーマレードジャム、水)	ビスケット など お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。