



日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
4	きのこクリームシチュー / グリーンサラダ 水 りんご	牛乳・せんべい 南瓜スコーン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・ごま油・三温糖・白ごま・クリームシチュー・ウ・ホットケーキ粉・バター	鶏肉・豆乳・しらす干し・チーズ・卵・スキムミルク	人参・玉葱・玉葱・しめじ・生椎茸・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・貝割菜・りんご
5	筑前煮 / 山吹き和え 木 すまし汁・ブルー	牛乳・クッキー おにぎり(はくあん) 麦茶	こんにゃく・なたね油・三温糖・白ごま・精白米・黒ごま	鶏肉・おから・卵・木綿豆腐・かまぼこ・わかめ・油揚げ・いりこ・しらす干し・スキムミルク	れんこん・ごぼう・人参・玉葱・きゅうり・キャベツ・大根・干ししいたけ・えのきたけ・小松菜・ブルー・たくあん
6	誕生会★トマトライス / 鶏肉の唐揚げ・みそ汁 金 ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・クラッカー ロールケーキ スキムミルク	精白米・なたね油・三温糖・マヨネーズ・片栗粉・薄力粉・ロールケーキ・ゼリー	豚ミンチ・鶏肉・油揚げ・いりこ・スキムミルク	玉ねぎ・グリーンピース・生姜・にんにく・人参・キャベツ・きゅうり・大根・干し椎茸・こねぎ・えのきたけ
7	焼きそば / 酢の物 土 わかめスープ	牛乳・おかき 菓子(ねじねじ) 牛乳	ちゃんぽん麺・なたね油・三温糖	豚肉・ちくわ・わかめ・牛乳	もやし・人参・キャベツ・ピーマン・とうもろこし・玉葱・貝割菜
10	おでん / スパゲティサラダ 火 りんご	牛乳・ポップコーン あんまん スキムミルク	スパゲティ・里手・あんまん にゃく・あんまん	卵・マヨネーズ・ちくわ・厚揚げ・ツナ缶・牛乳・小豆	人参・大根・れんこん・昆布・きゅうり・キャベツ・レタス・りんご
11	魚のごまみそ焼き / ほうれん草とれんこんの和え物 水 みそ汁・みかん	牛乳・せんべい 菓子(ミレビスケット) りんごジュース	なたね油・三温糖・白ごま・ねりごま・マヨネーズ・ビスケット	白身魚・米みそ・いりこ・厚揚げ	ほうれん草・れんこん・とうもろこし・玉ねぎ・えのきたけ・こねぎ・みかん・りんご・ジュース
12	お弁当の日 / お弁当・みそ汁 木 みかん	牛乳・野菜スナック おからのブラウニー スキムミルク	バター・ホットケーキ粉・三温糖	米みそ・いりこ・スキムミルク・豆乳・おから	大根・白菜・こねぎ・玉ねぎ・みかん
13	高野豆腐のオランダ煮 / わかめサラダ 金 みそ汁・ブルー	牛乳・ウエハース パンせんべい スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・パン・黒砂糖・バター	鶏肉・高野豆腐・わかめ・いりこ・米みそ・スキムミルク	玉ねぎ・人参・ピーマン・レタス・きゅうり・白菜・えのきたけ・ブルー
14	肉うどん / 白菜のごま和え 土 チーズ	牛乳・かりんとう 菓子(クラッカー) 牛乳	うどん麺・三温糖・なたね油・白ごま・クラッカー	牛肉・かまぼこ・チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参・えのきたけ・こねぎ・白菜・ほうれん草
16	冬野菜カレー / 中華サラダ 月 りんご	牛乳・せんべい レーズンパン スキムミルク	かたくり粉・なたね油・白ごま・三温糖・じゃがいも・レーズンパン	豚肉・焼き豚・スキムミルク	きゅうり・キャベツ・人参・玉葱・えのきたけ・ブロッコリー・れんこん・ごぼう・トマトピューレ・りんご
17	クッキング★だご汁 / ツナと青菜のさっぱり和え 火 チーズ	牛乳・芋スナック ほうれん草スコーン スキムミルク	小麦粉・なたね油・板こんにゃく・三温糖・白ごま・バター・ホットケーキ粉	豚肉・ツナ缶・チーズ・豆乳・いりこ・米みそ・スキムミルク	玉葱・人参・大根・ごぼう・えのきたけ・キャベツ・小松菜・もやし・こねぎ・ほうれん草

日/曜	献立名	上:未滿児朝のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
18	魚のキャロットソース焼き / うの花煮 水 みそ汁・みかん	牛乳・ねじねじ ジャムパン スキムミルク	マヨネーズ・なたね油・三温糖・ロールパン・ジャム	白身魚・いりこ・米みそ・かまぼこ・かつお節・おから・スキムミルク	とうもろこし・人参・玉葱・パセリ・レタス・干ししいたけ・こねぎ・みかん
19	ミックスオムレツ / 五目煮豆 木 清し汁・りんご	牛乳・人参チップ カントリークッキー スキムミルク	なたね油・三温糖・こんにゃく・じゃが芋・ホットケーキ粉・バター	ウインナー・いりこ・チーズ・大豆・木綿豆腐・豆乳・スキムミルク	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・干ししいたけ・れんこん・ごぼう・グリーンピース・ほうれん草・りんご
20	れんこんの変わり揚げ / 南瓜のサラダ 金 みそ汁・ブルー	牛乳・ポップコーン 焼き芋 スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが芋・さつま芋・マヨネーズ	白身魚すり身・卵・油揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク	れんこん・こねぎ・レタス・南瓜・きゅうり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・ブルー
21	スパゲティ・ナポリタン / わかめサラダ 土 コンソメスープ	牛乳・クッキー 菓子(かりんとう) 牛乳	スパゲティ・なたね油・三温糖・バター・かりんとう	ベーコン・粉チーズ・しらす干し・わかめ・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ・エリンギ・レタス・きゅうり・パセリ
23	レバーの旨煮 / 大豆のマカロニサラダ 月 コーンポタージュ・りんご	牛乳・おかき おにぎり(ウインナー) お茶	なたね油・三温糖・マヨネーズ・マカロニ・精白米・小麦粉	鶏レバー・大豆・ウインナー・生クリーム・牛乳	とうもろこし・人参・玉葱・キャベツ・きゅうり・クリームコーン缶・りんご・ピーマン
24	魚のバーベキュー / ドレッシングサラダ 火 ミネストローネ・チーズ	牛乳・クラッカー ツナカレートースト スキムミルク	なたね油・三温糖・マカロニ・食パン・マヨネーズ	白身魚・ベーコン・ツナ缶・チーズ・スキムミルク	玉葱・りんご・レタス・セロリ・しめじ・人参・キャベツ・きゅうり・ホールトマト缶・パセリ
25	松風焼き / 五色きんぴら 水 相性汁・みかん	牛乳・ウエハース かるかん スキムミルク	なたね油・三温糖・精白米・じゃが芋・白ごま・さつま芋・春雨・糸こんにゃく・山芋・ホットケーキ粉	鶏ミンチ・卵・ベーコン・いりこ・米みそ・豆乳・スキムミルク	生姜・玉葱・人参・白ねぎ・ごぼう・ピーマン・みかん
26	米飯給食★ しらすご飯 / 鶏の照り焼き・和風サラダ 木 清し汁・ゼリー	牛乳・せんべい クワッサン スキムミルク	精白米・なたね油・三温糖・白ごま・クワッサン・ゼリー	しらす干し・鶏肉・いりこ・油揚げ・わかめ・スキムミルク	玉葱・人参・にんにく・大根・きゅうり・もやし・白菜・こねぎ
27	魚の塩こうじ焼き / 野菜のカレーソーテー 金 卵スープ・ブルー	牛乳・かりんとう 豆乳もち スキムミルク	なたね油・三温糖・片栗粉・じゃが芋	白身魚・豚肉・卵・油あげ・いりこ・豆乳・黄粉・スキムミルク	生姜・レタス・ピーマン・人参・きゅうり・キャベツ・ブルー
28	ちゃんぽん / 煮大豆 土 みかん	牛乳・ビスケット 菓子(コンソメコーン) 牛乳	なたね油・三温糖・ちゃんぽん麺・コンソメコーン	豚肉・ちくわ・大豆・油揚げ・昆布・大豆・牛乳	玉葱・人参・生しいたけ・こねぎ・キャベツ・もやし・昆布・みかん
30	ビーフシチュー / パインサラダ 月 みかん	牛乳・ねじねじ さつま芋ドーナツ スキムミルク	じゃが芋・三温糖・さつま芋・ホットケーキ粉	牛肉・チーズ・豆乳・卵・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・しめじ・きゅうり・キャベツ・パイン缶・レタス・みかん
31	いが煮し / ひじきの煮物 火 大豆のカレースープ・ブルー	牛乳・人参チップ ホイケーキ スキムミルク	もち米・なたね油・ごま油・三温糖・ホットケーキ粉・バター	豚ミンチ・木綿豆腐・ひじき・厚揚げ・大豆・ベーコン・スキムミルク	こねぎ・人参・グリーンピース・玉ねぎ・ピーマン・干ししいたけ・パセリ・ブルー

1月の食育目標

- 寒さに負けず、好き嫌いをなく食べて、風邪予防につなげる。
- 指先だけにならないようにしっかり手洗いを。
- 根菜類を食べて、体を温める。
- お正月料理を体験する。(七草・雑煮・筑前煮)
- 季節の食材:大根・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・小松菜
- お当番活動で献立を読み上げたり、年長児は配膳の練習をする。

誕生会は6日(金)・米飯給食は26日(木)です。

↑お着だけ持ってきて下さい

お弁当の日は、12日(木)です。

材料の入荷の都合等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。

1月給食献立予定表

御原保育所

	曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
4	水	牛乳、せんべい	ご飯	クリームシチュー・サラダ・りんご	ミルク・南瓜のスコーン	
5	木	牛乳、クッキー	ご飯	筑前煮・納豆和え・すまし汁・ブルーネ	おにぎり	
6	金	牛乳、サブレ	ご飯	魚の塩麹焼き・カレーゾテー・みそ汁・みかん	ミルク・マカロニのあべかわ	
7	土	牛乳、せんべい		スパゲティナポリタン・わかめサラダ・スープ・みかん	袋菓子	
10	火	牛乳、ウエハース	ご飯	おでん・スパゲッティサラダ・みかん	さつま芋入りぜんざい	
11	水	牛乳、クッキー	ご飯	魚の胡麻みそ焼き・れんこんの和風サラダ・みそ汁・みかん	牛乳・ジャムパン	
12	木	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・わかめサラダ・みそ汁・みかん	ミルク・パンせんべい	
13	金	牛乳、クッキー	ご飯	トマトライス・から揚げ・サラダ・すまし汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
14	土	牛乳、せんべい		五目うどん・中華サラダ・チーズ	袋菓子	
16	月	牛乳、せんべい	ご飯	肉じゃが・酢みそ和え・スープ・りんご	ミルク・ポップコーン	
17	火	牛乳、ポーロ	ご飯	魚の人参ソース焼き・うの花煮・みかん	ミルク・コアントースト	
18	水	牛乳、ウエハース	ご飯	豚汁・さっぱり和え・チーズ	ミルク・ほうれん草のスコーン	
19	木	牛乳、サブレ	ご飯	ミックスオムレツ・五目煮豆・みそ汁・ブルーネ	ミルク・ロールサンド	
20	金	牛乳、せんべい	ご飯	タンドリーチキン・和風サラダ・雑煮風・みかん	ミルク・おからのブラウニー	クッキング
21	土	牛乳、ポーロ		焼きそば・山吹和え・スープ・りんご	袋菓子	
23	月	牛乳、サブレ	ご飯	レバーの旨煮・マカロニサラダ・スープ・りんご	おにぎり	
24	火	牛乳、せんべい	ご飯	れんこんの変わり揚げ・南瓜サラダ・みそ汁・りんご	中華風おこわ	
25	水	牛乳、ウエハース	ご飯	照り焼きチキン・五色きんぴら・相性汁・みかん	ミルク・ツナカレートースト	
26	木	牛乳、クッキー	ご飯	魚のバーベキュー・サラダ・ミネストローネ・りんご	ミルク・かるかん	
27	金	牛乳、サブレ	ご飯	肉野菜いため・ポテトサラダ・みそ汁・みかん	ミルク・カントリークッキー	
28	土	牛乳、ポーロ		ちゃんぽん・煮大豆・りんご	袋菓子	
30	月	牛乳、ウエハース	ご飯	ビーフシチュー・パインサラダ・みかん	ミルク・さつまいもドーナツ	
31	火	牛乳、サブレ	ご飯	いがむし・ひじきの煮物・カレースープ・ブルーネ	ミルク・ホイールケーキ	

☆中華スープ

(子ども1人分)

ちんげん菜	10g
クリームコーン	15g
卵	5g
中華だし	1g
うす口しょうゆ	少々
水	150g
片栗粉:水	1:1g

<作り方>

①ちんげん菜は葉と莖に分けて切り、幅1~1.5g、長さ3g位に切る。

②芽輪で人数分の水を鍋に入れ、クリームコーンとちんげん菜の莖の部分と中華だしを加えて火にかける。

③卵を割ってほぐしておく。
④が煮立ちしたら、弱火にしてよくかき混ぜながら卵を流し入れ、ちんげん菜の葉の部分を加える。

④うす口しょうゆで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

お知らせ

13(金)は誕生会です。おはしだけ持たせてください。

食材の入荷の都合により給食の内容が一部変更になる場合があります。



大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児屋食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
4	水	牛乳 プルーン	ごはん	だご汁、青菜とツナのさっぱりあえ、チーズ	ミルク ほうれん草入りスコーン	390
5	木	牛乳 ウエハース	ごはん	筑前煮、納豆あえ、椎茸入りすまし汁	プルーン 抹茶	385
6	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	おでん、スパゲティーサラダ、りんご	麦茶 さつま芋入りぜんざい	380
7	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		親子うどん、中華サラダ、チーズ	ミルク レーズンパン	418
10	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	* 誕生会 大根入りみそ汁 トマトライス、唐揚げ、サラダ、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	581
11	水	牛乳 ビスコ	ごはん	ほうれん草とれんこんのサラダ、みかん 魚のごまみそ焼き、厚揚げ入りみそ汁	牛乳 ミレービスケット	386
12	木	牛乳 プルーン	ごはん	白菜入りみそ汁、みかん 高野豆腐のオランダ煮、わかめサラダ	ミルク パンせんべい	417
13	金	牛乳 ウエハース	ごはん	魚の塩麴焼き、野菜のカレーソテー、みかん	ミルク マカロニのあべ川	384
14	土	牛乳 卵ボーロ		焼きそば、山吹あえ、わかめスープ	麦茶 青菜入りおにぎり	474
16	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	肉じゃが、酢みそあえ、豆乳スープ、りんご	ミルク ポップコーン	381
17	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	わかめ入りみそ汁、みかん 魚のキャロットソース焼き、卵の花煮	ミルク コーントースト	360
18	水	牛乳 ビスコ	ごはん	ポークカレー、グリーンサラダ、りんご	ミルク 南瓜入りスコーン	437

~今月の目標~

* 食事のマナーを守り、楽しく食事をする。(スプーンやお箸などの食具を正しく持つて使う)

* 寒さ負けず好き嫌いをなく食べ、風邪予防につとめる。

* 冷たい水でもしっかり手洗いをする。指先だけにならないように注意し衛生面に気をつける。

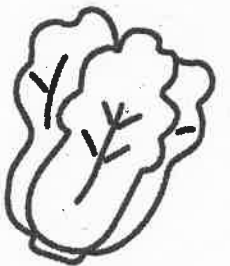
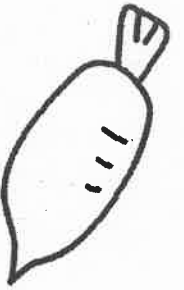
* 根菜類をたっぷりとり、身体を温めよう。(煮物・具だくさんの汁物・鍋物風などの温野菜)

* 気温の低下による適温給食に注意する。(盛りつけ時間の調整)

* お正月料理(伝承料理)を取り入れ体験する。

◎ 季節の食材・・・大根・白菜・小松菜・ほうれん草・深ねぎ・かぶ・ゆずなど

★ 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



1月 給食 だより

2022. 1. 18

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
19	木	牛乳 ブルー	ごはん	れんこんの変わり揚げ、南瓜サラダ、みかん	麦茶 中華風おこわ	384
20	金	牛乳 ウエハース	ごはん	小松菜入りみそ汁 ミックスオムレツ、五目煮豆、プルーン	ミルク ジャムパン	395
21	土	牛乳 卵ボーロ		コンソメスープ スパゲティーナポリタン、わかめサラダ	ミルク 豆乳もち	425
23	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	コーンポタージュスープ レバーの旨煮、大豆入りマカロニサラダ	麦茶 ウインナー入りおにぎり	510
24	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	白菜入りみそ汁 タンドリーチキン、和風サラダ、みかん	ミルク おから入りブラウニー	342
25	水	牛乳 ビスコ	ごはん	みかん 鶏の照り焼き、五色きんぴら、相性汁	ミルク ツナカレートースト	394
26	木	牛乳 チーズ	ごはん	ミネストローネ、プルーン 魚のバーベキュー風、ドレッシングサラダ	ミルク かるかん	412
27	金	牛乳 プルーン	ごはん	わかめ入りみそ汁 肉野菜中華炒め、ポテトサラダ、みかん	ミルク カントリークッキー	424
28	土	牛乳 ウエハース		ちゃんぽん、煮大豆、みかん	ミルク 焼き芋	468
30	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ビーフシチュー、パインサラダ、みかん	ミルク さつま芋ドーナツ	468
31	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	大豆入りカレー いが煮し、ひじきの煮物、プルーン	ミルク ホイルクッキー	411

～今月の献立より～

魚のごまみそ焼き(子ども5人分)

材料	分量
・白身魚(1切れ35g)	5切れ
・米みそ	12g
・砂糖	小さじ2
・濃口醤油	小さじ2
・みりん	小さじ2
・すりごま	8g
・油	適量



作り方

- ①ポウルまたはバットに、米みそ、砂糖、濃口醤油、みりん、すりごまを入れよく混ぜ合わせる。
- ②①に魚を入れ30分ほどつけ込む。
- ③フライパンを火にかけ油を入れ、②の魚を入れ弱火で両面焼き出来上がり。

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。