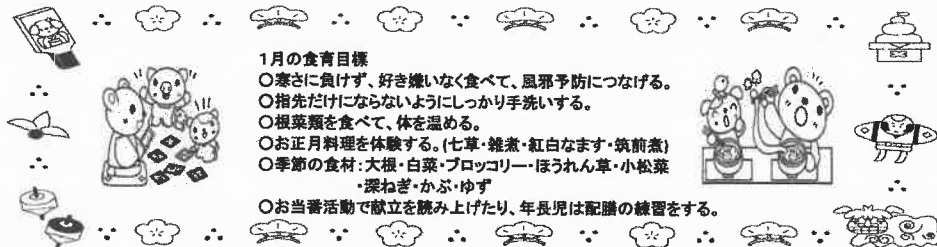


小郡市立三国保育所 きゅうしょくだより

日 月	献立名	上：未満児のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
4 月	きのこクリームシチュー 切干大根とじゃこのサラダ ブルー	牛乳・せんべい ポテトケーキ スキムミルク	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 じゃが芋・なたね油・ごま油・三温糖・白ごま・クリームシチュー用ルー・ホットケーキ粉 鶏肉・豆腐・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・切干大根・キャベツ・きゅうり・ブルー
5 月	とりすぎ焼き煮 わかめと胡瓜の酢の物 みそ汁(七草)・りんご	牛乳・クッキー おにぎり(小松菜) 麦茶	無塩こにやく・なたね油・三温糖・白ごま・精白米 鶏肉・木綿豆腐・わかめ・油揚げ・いりこ・米みそ・しらす干し 白米・人参・玉葱・しめじ・白ねぎ・きゅうり・キャベツ・大根・えのきだけ・小松菜・りんご
6 月	筑前煮 紅白なます すまし汁・ブルー	牛乳・クラッカー ジャムパン スキムミルク	さといも・糸こんにゃく・なたね油・三温糖・食パン・イチゴジャム 鶏肉・いりこ・しらす干し・かまぼこ・スキムミルク れんこん・ごぼう・人参・グリーンピース・大根・干し椎茸・小松菜・ブルー
7 月	☆誕生会☆ 大豆入りじゃこ飯 チキンナゲット・ゼリー むらくも汁・ドレッシングサラダ	牛乳・おかし 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・鶏肉・ロールケーキ・ゼリー 鶏肉・いりこ・しらす干し・鶏ミンチ・木綿豆腐・いりこ・スキムミルク もやし・人参・キャベツ・とうもろこし・玉葱
8 月	☆お弁当の日☆ みそ汁 みかん	牛乳・ポップコーン 焼きいも 牛乳	さつまいも いりこ・米みそ・牛乳 玉葱・えのきだけ・こねぎ・みかん
9 月	親子うどん 中華サラダ チーズ	牛乳・せんべい コンソメコーン 麦茶	うどん(茹で)・白ごま・三温糖・コンソメコーン 鶏・鶏肉・かつお節・昆布・焼き豚・チーズ 干し椎茸・人参・キャベツ・玉葱・ブロッコリー
12 月	だご汁 ツナと青菜のさっぱり和え りんご	牛乳・野菜スナック 餃子(ビスケット) リゾット	板こんにゃく・白ごま・鶏力粉・白玉粉・ミレービスケット 鶏肉・ツナ缶・米みそ・いりこ 大根・人参・ごぼう・白米・玉葱・小松菜・もやし・えのきだけ・りんご・カブ・グリンピース
13 月	れんこんの変わり揚げ 切干大根の煮物 みそ汁・みかん	牛乳・ウエハース ポテトせんべい スキムミルク	鶏力粉・なたね油・三温糖・バター・黒砂糖 すり身・卵・天ぷら・いりこ・米みそ・スキムミルク れんこん・こねぎ・切干大根・人参・白米・玉葱・小松菜・みかん
14 月	魚のみぞれ煮 五目煮豆 みそ汁・りんご	牛乳・かりんとう ほうれん草スゴ スキムミルク	片栗粉・板こんにゃく・三温糖・じゃが芋・鶏力粉・バター・なたね油 赤魚・かつお節・大豆・いりこ・米みそ・豆腐・スキムミルク 大根・れんこん・ごぼう・人参・グリーンピース・玉葱・えのきだけ・こねぎ・りんご・ほうれん草
15 月	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 すまし汁・みかん	牛乳・せんべい クロワッサン スキムミルク	かたくり粉・なたね油・三温糖・じゃがいも・春雨・ごま油・7079 高野豆腐・鶏肉・卵・わかめ・木綿豆腐・いりこ・スキムミルク 海苔・人参・きゅうり・キャベツ・人参・玉葱・えのきだけ・みかん
16 月	焼きそば 山吹和え わかめスープ	牛乳・芋スナック 餃子(かりんとう) 牛乳	中華麺・なたね油・三温糖・白ごま・かりんとう 鶏肉・ちくわ・鶏のり・卵・おから・わかめ 玉葱・人参・海苔・人参・キャベツ・もやし・きゅうり・貝割大根



令和3年1月

日 月	献立名	上：未満児のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
18 月	鶏肉の立田揚げ 酢味噌和え コーンスープ・りんご	牛乳・ねじねじ ハムとコーンの煮 スキムミルク	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 なたね油・三温糖・片栗粉 鶏肉・いりこ・米みそ・わかめ・かつお節・豆腐・人参・スラム・卵・スキムミルク
19 月	煮魚 温野菜サラダ みそ汁・みかん	牛乳・人参チップ ウィンナーロール スキムミルク	三温糖・じゃが芋・ねじねじ・マヨネーズ・ロールパン 白身魚・いりこ・米みそ・ワインナー・スキムミルク
20 月	おでん スパゲティサラダ チーズ	牛乳・ポップコーン 中華おこわ 麦茶	里芋・板こんにゃく・三温糖・ごま・ごま油・スパゲティ・精白米・もち米 鶏・厚揚げ・焼きちくわ・こんにゃく・ツナ缶・チーズ・サクラエび
21 月	お魚コロッケ 納豆和え から揚げスープ・ブルー	牛乳・クッキー ポップコーン 牛乳	パン粉・なたね油・三温糖・マヨネーズ・生コーン・黒砂糖 白身魚・すり身・木綿豆腐・卵・納豆・いりこ・牛乳
22 月	ミックスオムレツ 拌三絲 みそ汁	牛乳・おかし ブルーチーズ スキムミルク	じゃが芋・春雨・ごま油・三温糖・おこし たまご・えび・チーズ・しらす干し・ローズハム・厚揚げ・いりこ・米みそ・ヨーグルト・スキムミルク
23 月	☆保育参観☆ ちゃんぽん ポテトサラダ みかん	牛乳・クラッカー 餃子(小松菜スナック) 麦茶	ちゃんぽん・なたね油・じゃが芋・マヨネーズ 鶏肉・ツナ缶 キャベツ・もやし・玉葱・人参・エリンギ・こねぎ・きゅうり・みかん
25 月	レバーの旨煮 ひじきと大豆のサラダ わかめスープ	牛乳・ウェハース おにぎり(とろろ昆布) お茶	なたね油・三温糖・マヨネーズ・精白米・黒ごま 鶏レバー・干しひじき・大豆(茹で)・わかめ・とろろ昆布・しらす干し
26 月	☆米飯給食☆ ハヤシライス 和風サラダ みかん	牛乳・せんべい メロンパン スキムミルク	押し麦・精白米・なたね油・三温糖・白ごま・メロンパン 牛肉・わかめ・スキムミルク 玉葱・人参・にんにく・グリーンピース・しめじ・トマトピューレ・きゅうり・もやし・大根・みかん
27 月	八宝菜 かぼちゃの煮め煮 みそ汁・りんご	牛乳・かりんとう 黄粉のカップケーキ スキムミルク	なたね油・三温糖・片栗粉・アヒルシロ・バター 豚肉・うずら卵・油あげ・いりこ・米みそ・黄粉・スキムミルク
28 月	鶏の照り焼き れんこんのきんぴら 呉汁・チーズ	牛乳・ビスケット お好み焼き 牛乳	なたね油・三温糖・白ごま・鶏力粉・糸こんにゃく・マヨネーズ 鶏肉・卵・大豆・油あげ・いりこ・米みそ・豚肉・かつお節・鶏のり・チーズ・牛乳
29 月	イエローポータージュ パインサラダ みかん	牛乳・ねじねじ ジャムパン スキムミルク	じゃが芋・三温糖・クリームシチュー・食パン・ジャム 鶏肉・チーズ・豆腐・チーズ・スキムミルク
30 月	スパゲティミートソース ポイル野菜の即席付け スープ	牛乳・人参チップ 餃子(ビスケット) 麦茶	スパゲティ・なたね油・三温糖・白ごま・ビスケット 合いびき肉・チーズ・わかめ 人参・グリーンピース・トマトピューレ・大根・きゅうり・玉葱・えのきだけ・こねぎ・キャベツ・もやし・かいわれだいこん・ゆかり



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	三才米満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
4 月	牛乳、せんべい	ご飯	きのこクリームシチュー・切り干し大根サラダ・ブルー	ミルク・ホットケーキ	
5 火	牛乳、ウエハース	ご飯	すき焼き風・酢の物・みそ汁・りんご	ミルク・マカロニのあべかわ	
6 水	牛乳、ポーロ	ご飯	筑前煮・なます・みそ汁・すまし汁・ブルー	ミルク・ほうれん草のスコーン	
7 木	牛乳、ビスケット	ご飯	魚のみぞれ煮・五目煮豆・みそ汁・りんご	ミルク・ジャムパン	
8 金	牛乳、サブレ	ご飯	野菜カレー・グリーンサラダ・りんご	ミルク・ポップコーン	
9 土	牛乳、せんべい		スパゲティナポリタン・わかめスープ・みかん	牛乳・袋菓子	
12 火	牛乳、クッキー	ご飯	おでん・マカロニサラダ・ブルー	ミルク・野菜サンド	
13 水	牛乳、サブレ	ご飯	れんこんの変わり揚げ・切り干し大根の煮物・みそ汁・みかん	ミルク・カントリークッキー	
14 木	牛乳、ウエハース		大豆入りじゃこご飯・チキンナゲット・サラダ・むらくも汁・ゼリー	ミルク・ケーキ	たんじょうかい 誕生会
15 金	牛乳、サブレ	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・酢の物・すまし汁・みかん	ミルク・大豆のカップケーキ	
16 土	牛乳、せんべい		焼きそば・スープ・ブルー	牛乳・袋菓子	
18 月	牛乳、せんべい	ご飯	鶏の立田揚げ・酢みそ和え・スープ・りんご	ミルク・ハムとコーンの蒸しパン	
19 火	牛乳、サブレ		お弁当の日・みそ汁・りんご	ミルク・お好み焼き	お弁当の日
20 水	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の人参ソース焼き・うの花煮・みそ汁・ブルー	ミルク・マカロニのあべかわ	
21 木	牛乳、せんべい	ご飯	豚汁・さっぱり和え・チーズ	ミルク・南瓜のスコーン	
22 金	牛乳、ビスケット	ご飯	ミックスオムレツ・パンサンスウ・みそ汁・りんご	さつまいも入りぜんざい	
23 土	牛乳、クッキー		ちゃんぽん・ポテトサラダ・みかん	牛乳・袋菓子	
25 月	牛乳、サブレ	ご飯	レバーの旨煮・ひじきサラダ・スープ・みかん	おにぎり	
26 火	牛乳、ビスケット		麦ごはん・ハヤシライス・和風サラダ・みかん	ミルク・ロールパン	べいはんめい 米飯給食
27 水	牛乳、クッキー	ご飯	八宝菜・南瓜の含め煮・みそ汁・りんご	ミルク・ピザトースト	クッキング
28 木	牛乳、ウエハース	ご飯	照り焼きチキン・れんこんのきんぴら・呉汁・みかん	中華風おこわ	
29 金	牛乳、ポーロ	ご飯	イエローポターージュ・パインサラダ・みかん	ミルク・おからのブラウニー	
30 土	牛乳、クッキー		親子うどん・中華サラダ・ブルー	牛乳・袋菓子	

お知らせ

- ・14(木)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・26(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります



☆チキンナゲット

(子ども1人分)

<作り方>

鶏ひき肉	25g
木綿豆腐	15g
マヨネーズ	1g
片栗粉	6g
薄力粉	7g
トマトケチャップ	3g
揚げ油	適量

- ① 水切りした木綿豆腐に、鶏ひき肉・分量のマヨネーズ・片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ② 鍋に油を用意する。
- ③ ①を一口大に丸めて、薄力粉をまぶし、中温(180℃)で4分程度揚げる。
(余分な粉ははたきましょう)
- ④ ケチャップをつけて出来上がり。



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
4	月	赤ちゃんせんべい	ごはん	ブルー クリームシチュー、切り干し大根のサラダ	ミルク ホットケーキ	364
5	火	たまごぼろ 卵ボーロ	ごはん	大根入りみそ汁 すき焼き煮、わかめと胡瓜の酢の物、りんご	ミルク マカロニのあべ川	356
6	水	うちはーす ウエハース	ごはん	*誕生会 ドレッシングサラダ、ゼリー 大豆入りじゃこごはん、ナゲット、むらくも汁	りんごジュース ロールケーキ	553
7	木	ビスコ	ごはん	はやし ハヤシシチュー、和風サラダ、みかん	ミルク おから入りブラウニー	380
8	金	プルーン	ごはん	はっほうさい かぼちゃ ふく 八宝菜、南瓜の含め煮、あげ入りみそ汁	ミルク キャラット寒天	354
9	土	とうにゅう くつきー 豆乳クッキー		みかん 親子うどん、中華サラダ、みかん	麦茶 わかめ入りおにぎり	421
12	火	卵ボーロ	ごはん	りんご 魚のみぞれ煮、五目煮豆、じゃが芋入りみそ汁	麦茶 コーンスナック	300
13	水	ウエハース	ごはん	切り干し大根の煮物 れんこんの変わり揚げ、白菜入りみそ汁	ミルク みたらし団子	340
14	木	ビスコ	ごはん	ちくぜん 筑前煮、なます、椎茸入りすまし汁	ミルク ジャムパン	306
15	金	プルーン	ごはん	たま 玉ねぎ入りすまし汁 高野豆腐のオランダ煮、春雨の酢の物	ミルク 豆乳もち	416
16	土	豆乳クッキー		やまぶき 焼きそば、山吹あえ、わかめスープ	麦茶 フルーツ寒天	375
18	月	赤ちゃんせんべい	ごはん	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ、酢みそあえ、コーンスープ	ミルク ハムとコーンの煮しパン	360

～今月の目標～

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

* 寒さに負けず好き嫌いを残さず食べ、
風邪予防につとめる。

* 冷たい水でもしっかり手洗いを
指先だけにしないように注意し、衛生
面に気をつける。

* 根菜類をたつぷり摂り、体を温める。
(煮物・具だくさんの汁物・鍋物風の温
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)

* 季節の食材・・・大根・白菜・かつお菜・
ブロッコリー・ほうれん草・小松菜・
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。