



# 令和2年 1月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
4	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
おやつ		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー カリフラワー	マヨネーズ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
おやつ		カスタードワッフル (お菓子)	麦茶			ワッフル (お菓子)	
6	月	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 しめじ グリンピース にんにく	米 パター 油 じゃが芋 ルー	新年あけましておめでとう ございます
		フレンチサラダ		ツナ	キャベツ いんげん 大根 人参	オリーブ油 砂糖	
おやつ		ミックスゼリー入りフルーツポンチ		みかん バイン もも レーズン パナナ		ゼリー	
おやつ		せんべい	牛乳	飲:牛乳		せんべい	
7	火	七草がゆ	ごはん		せり なずな こぎょう はこべら ほとけのぼ ますな ますしろ	米	七草メニュー 
		白身魚の橙焼き		たら チーズ 味噌	人参	マヨネーズ	
おやつ		切干大根のごま和え		油揚げ 味噌 煮干し	切干大根 ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
おやつ		五味味噌汁		大根 人参 白菜 ねぎ		さつま芋	
おやつ		果物 (みかん)		みかん			
おやつ		♪おかず蒸しパン	牛乳	牛乳 卵 ハム	ほうれん草 小松菜	ミックス粉 マヨネーズ	
8	水	セルフおにぎり	セルフおにぎり	のり		米	タンドリーチキンは、パンジャープ地方に伝わるインド料理のひとつです。
		タンドリーチキン		鶏肉	レモン汁 にんにく		
おやつ		カリプロサラダ		大豆	カリフラワー ブロッコリー 人参 コーン	ドレッシング	
おやつ		大豆スープ			玉葱 人参 マッシュルーム	じゃが芋	
おやつ		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		♪キャラメルポテト	牛乳	飲:牛乳		さつま芋 油 砂糖 パター	
9	木	ツナ入り卵焼き	ごはん	ツナ 卵 チーズ	人参 玉葱	砂糖	主にトマトを使ったイタリアの野菜スープでイタリアでは、使う野菜も季節や地方によって様々です。
		パリパリサラダ			キャベツ 人参 胡瓜 コーン	春巻きの皮 油 オリーブ油 砂糖	
おやつ		ミネストローネ		チーズ ベーコン	セロリ 玉葱 人参 コーン トマト パセリ にんにく	バター	
おやつ		果物 (りんご)			りんご		
おやつ		♪マカロニきな粉	牛乳	飲:牛乳 きな粉		マカロニ 砂糖	
10	金	ぶり大根	ごはん	ぶり	大根 人参 椎茸 いんげん 生姜	砂糖	鏡開きメニュー 
		さつま芋のかりんと揚げ			豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ねぎ	
おやつ		豆腐と麩の味噌汁			ねぎ	麩	
おやつ		果物 (オレンジ)			オレンジ		
おやつ		♪お汁粉	麦茶	小豆		砂糖 いももち	
11	土	コロッケ	ごはん	オムレツ		コロッケ 油	
		オムレツ					
おやつ		ゆで野菜			いんげん 人参 ブロッコリー	マヨネーズ	
おやつ		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
14	火	松風焼き	ごはん	鶏肉 大豆 味噌	椎茸 ねぎ 生姜 グリンピース 人参	マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま	鱈玉団子作り
		白菜の煮びたし		じゃこ	白菜 えのき 人参	砂糖	
おやつ		とろ〜りすまし汁		なると 鯉節	人参 大根 小松菜 ねぎ	片栗粉	
おやつ		果物 (パイナップル) (りんご)			パイナップル (りんご)		
おやつ		♪鱈玉団子	麦茶			米粉 砂糖 片栗粉	
15	水	ターメリックライス	ごはん		いんげん豆 ウィンナー ベーコン 豚肉	米	世界の料理【ブラジル】
		フェジョアータ				玉葱 にんにく 人参	
おやつ		ヴィナレッチサラダ			キャベツ 人参 赤ピーマン コーン レーズン 玉葱 トマト	砂糖 オリーブ油	
おやつ		果物 (オレンジ)			オレンジ		
おやつ		♪ボンテケーショ	牛乳	チーズ 牛乳 卵		白玉粉	
16	木	中華丼	ごはん	豚肉	白菜 人参 玉葱 竹の子 椎茸 ねぎ 生姜	米 ごま油 片栗粉	白菜は成長するに従って、白い葉柄の部分が伸びるため「白菜」と名付けられたといわれています。
		しゅうまい (アレルギー対応)		しゅうまい			
おやつ		もやしの中華和え		ツナ 卵 チーズ	もやし 人参 小松菜	ごま油 砂糖	
おやつ		杏仁豆腐		牛乳かん	みかん バイン もも レーズン パナナ りんご	せんべい	
おやつ		せんべい	牛乳	飲:牛乳			
17	金	鯖 (バサ) の梅味噌焼き	ごはん	鯖 (バサ) 味噌	梅		今月の郷土料理【和歌山県】
		とろろの粉の煮物		油揚げ とろろの粉	白菜 大根 人参 ねぎ	砂糖	
おやつ		ずいきの味噌汁		味噌 煮干し	ずいき 小松菜 ねぎ		
おやつ		果物 (みかん)			みかん		
おやつ		いももち	麦茶	きな粉		もち米 さつま芋 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
18	土	春巻き	ごはん	春巻き		油	
		しゅうまい		しゅうまい			
		野菜炒め			キャベツ 人参 いんげん	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		バームクーヘン 麦茶				バームクーヘン	
20	月 😊	揚げじゃがのそぼろ煮	ごはん	豚肉	人参 玉葱 竹の子 グリンピース	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	揚げじゃがのそぼろ煮はごはんが進む一品です。
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 もやし 人参 こんにゃく	砂糖	
		鶏肉とキャベツの味噌汁		鶏肉 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
おやつ		ミニたい焼き (ホットケーキ) 牛乳		飲:牛乳		たい焼き (ホットケーキ)	
21	火 😊	ぶりの照り焼き	ごはん	ぶり	生姜	砂糖	ぶりは、冬から春先が旬の魚で、成長することに名前が変わる出世魚です。地方によって呼び名が違います。
		おかか和え		鯉節	もやし 小松菜 人参	砂糖	
		大根とわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	大根 人参 ねぎ		
		果物 (みかん)			みかん		
おやつ		♪お好み焼き 牛乳		飲:牛乳 卵 ツナ 青のり	キャベツ	お好み焼き粉 油	
22	水 😊	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご	米 油 ルー	日本全国 カレーの日
		福神漬け			福神漬け		
		コールスローサラダ		ハム	キャベツ 人参 胡瓜 レーズン	オリーブ油 砂糖	
		クラッシュゼリー			レモン汁 みかん もも パイン	ゼリーの素	
おやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
23	木	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	フランス料理では、トマトで味付けした料理にナポリ風と名付けるのが一般的でした。
		スパゲティーナポリタン		ハム	ピーマン 人参 玉葱	スパゲティー オリーブ油	
		さつま芋と白菜のポトフ		ウインナー	白菜 しめじ 玉葱 いんげん	さつま芋	
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
24	金 😊	納豆ボール	ごはん	納豆 豚肉 牛肉	小松菜 ねぎ	片栗粉	納豆ボールは、納豆とひき肉を混ぜ合わせて、ハンバーグのように形成して焼き上げたものです。
		南瓜といんげんのサラダ			南瓜 いんげん 人参 レーズン	マヨネーズ	
		中華スープ		豆腐	人参 ほうれん草 もやし	春雨	
		果物 (パイン) (バナナ)			パイン (バナナ)		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
25	土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		厚焼きたまご		卵焼き			
		ゆで野菜			キャベツ ブロッコリー 人参	マヨネーズ	
		果物			バナナ		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
27	月 😊	きんぴらご飯	ごはん	鶏肉	ごぼう 人参	米 ごま 砂糖	きんぴらというのは、金太郎である坂田金時の息子で、怪力を持つことで知られていた、坂田金平のことだと言われています。
		鶏の照り焼き			生姜	砂糖	
		キャベツの和え物		ハム 糸かまぼこ	キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン コーン	油 砂糖	
		豆腐と麩の味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	もやし ほうれん草	麩	
おやつ		♪高野豆腐コロコロ揚げ 牛乳		飲:牛乳 高野豆腐 豆乳 きな粉		砂糖 油 片栗粉	
28	火 😊	ケチャップライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 グリンピース	米 油	BookdeLunch 『ちょっとだけ ちょっとだけ』
		クリームシチュー (アレルギー対応)		鶏肉	人参 玉葱 ブロッコリー	じゃが芋 油 ルー	
		カラフルサラダ			キャベツ ブロッコリー コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖	
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		カスタードワッフル (ホットケーキ) 野菜ジュース (牛乳)		(飲:牛乳)	野菜ジュース	ワッフル (ホットケーキ)	
29	水	赤飯	赤飯	小豆		米 ごま	お誕生会 
		たらたのタルタルグラタン		たら 卵 チーズ	玉葱 ミックスベジタブル パセリ	マヨネーズ オリーブ油	
		白菜の酢味噌和え		鶏肉 味噌	白菜 もやし 人参 ねぎ ほうれん草	砂糖	
		冬野菜のすまし汁		豆腐 鯉節	人参 大根 小松菜 ねぎ	片栗粉	
おやつ		♪アレルギー対応バナナケーキ 野菜ジュース (牛乳)		(飲:牛乳)	バナナ 野菜ジュース	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
30	木	ほうとう	麺	豚肉 味噌 煮干し	南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ	ほうとう麺 じゃが芋 油	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。
		ふくさ焼き		豆腐 鶏肉 ツナ ひじき 卵	枝豆 人参 玉葱		
		煮豆		金時豆		砂糖	
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		♪焼きドライカレーパン 牛乳		飲:牛乳 鶏肉	玉葱 生姜 にんにく	パン パン粉 オリーブ油 小麦粉	
31	金 😊	じゃが芋入りハンバーグ	ごはん	鶏肉 豚肉 豆乳	玉葱	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 パン粉 油	じゃがいもには、健康に欠かせないビタミン・ミネラルはもちろん、お腹を綺麗にする食物繊維もたくさん含まれています。
		野菜サラダ			カリフラワー ブロッコリー 大根 いんげん 人参	ドレッシング	
		もやしとコーンのスープ			もやし コーン 人参 小松菜		
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ゼリー				ゼリー	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)