



令和3年1月予定献立表

竜王西保育園



あけましておめでとございます。本年もよろしくお願いたします。
給食室でも子どもたちの為に、食生活の面からサポートできるようにがんばります。

【♪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	月	松風焼	ごはん	鶏肉 味噌 大豆	ねぎ 人参 グリンピース 生姜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 片栗粉	
		おせち盛り合わせ (なます 黒豆 かまぼこ)		黒豆 かまぼこ	大根 人参	砂糖	
		花麩のすまし汁		わかめ 鰹節	椎茸 ほうれん草 ねぎ	麩	
		ダイスゼリー				ゼリー	
		おやつ 紅福寿 りんごキャラメルケーキ 麦茶				和菓子 ケーキ	
5	火	ベストサンドフライ	ごはん	ベストサンドフライ		油	ベストサンドフライは、ソーセージでチーズをサンドしたフライです。
		じゃが芋とピーマンのきんぴら			ピーマン 人参	じゃが芋 油 ごま 砂糖	
		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 ♪チ子ミ 牛乳		飲:牛乳 じゃこ ツナ	ニラ ほうれん草 コーン	小麦粉 ごま油	
6	水	ぶり大根	ごはん	ぶり	大根 人参 椎茸 生姜 いんげん	砂糖	ぶりは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。
		厚焼き玉子		卵焼き			
		白菜と豆腐の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	白菜 ねぎ もやし		
		果物 (いちご)			いちご		
		おやつ ♪マドレーヌ 牛乳		飲:牛乳 卵		バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
7	木	年明けうどん	麺	鶏肉 油揚げ 煮干し	人参 椎茸 ねぎ 小松菜	うどん 砂糖	「セリ・ナスナゴギョウ・ハコベラ ホトケノザ スズナ・スズシロ」これぞ七草
		人参のかき揚げ		人参 玉葱	ごま 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ		
		七草がゆ			七草	米	
		果物 (バナナ)			バナナ		
		おやつ カクテルゼリーフルーツ			みかん バイン もも りんご レーズン	ゼリー	
8	金	タラのタルタルグラタン	セルフおにぎり	タラ チーズ 卵	玉葱 ミックスベジタブル パセリ	マヨネーズ オリーブオイル	たらを漢字で書くと「鱧」です。たらの旬は冬で、1~2月が最も味のよい季節です。
		春雨とみかんの酢の物		ハム	人参 胡瓜 コーン みかん	春雨 砂糖	
		貝だくさん入り味噌汁		鶏肉 味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	里芋 ごま油	
		果物 (りんご)			りんご		
		おやつ プリン				乳卵不使用プリン	
9	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		春巻き				春巻き 油	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
		おやつ ホットケーキ 麦茶				ホットケーキ	
12	火	グラシュー (牛肉のパプリカ煮込み)	ごはん	牛肉	人参 玉葱 グリンピース	じゃが芋 油 デミソース シチュー煮	世界の料理「チェコ」
		チェコ風ポテトサラダ		卵	ビクルス ミックスベジタブル変更	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
		果物 (スライスバイン) (黄桃)			バイン (黄桃)		
		おやつ ゴール 牛乳		飲:牛乳		ゴール	
13	水	国産ぶりフライ		ぶりフライ		油	小正月に小豆粥を食べると「一年間の邪気を祓い、万病を除く」と言われています。
		ほうれん草の胡麻和え			ほうれん草 人参 もやし	ごま 砂糖	
		おすいとん		豚肉 味噌 煮干し	大根 人参 しめじ ねぎ	小麦粉	
		果物 (菊花みかん)			みかん		
		おやつ ♪小豆粥 麦茶		小豆		米 砂糖	
14	木	大塚にんじん飯	ごはん	油揚げ 鶏肉	大塚人参 竹の子	米 砂糖 油	大塚人参は「のっぴい」と呼ばれるきめが細かい土で作られる人参です。濃い鮮紅色で独特の風味と甘さがあります。
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
		ツナのおかか和え		ツナ 鰹節	小松菜 人参 もやし	砂糖	
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	キャベツ ねぎ かぶ		
		果物 (りんご)			りんご		
		おやつ ♪さつま芋の揚げまんじゅう 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 米粉 砂糖	
15	金	豚肉とピーマンの味噌炒め	ごはん	豚肉 味噌	ピーマン 人参 玉葱	ごま 砂糖 油	「ピーマン」はフランス語の「pimento (ピマン) = トウガラシ」が由来とされています。
		ひじき入りビーンズサラダ		ひじき ミックスビーンズ	トマト フロccoli 赤ピーマン	砂糖 ごま 油	
		豆乳汁		豆乳 鶏肉 味噌 煮干し	人参 えのき 小松菜	油 里芋	
		果物 (バナナ)			バナナ		
		おやつ ヨーグルト		ヨーグルト			
16	土	グラタンコロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		しゅうまい				しゅうまい	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
		おやつ ヨーグルト		ヨーグルト			

☆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	月 😊	ターメリックライスクリームソースかけ	ごはん	鶏肉 豆乳	玉葱 ミックスベジタブル	米 油 小麦粉	ターメリックは「ウコン」のこと、カレールーなどに使用されています。
		かぼちゃのビタミンサラダ		鶏肉	南瓜 人参 ブロccoli	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		トマトの田舎スープ			玉葱 トマト セロリ	じゃが芋	
		果物(りんご)			りんご		
19	火	♪ぼっぼ焼き 麦茶	ごはん			小麦粉 砂糖	郷土料理「栃木県」
		焼き餃子		卵 油揚げ 鶏肉	かんぴょう ごぼう 椎茸 人参 グリンピース	餃子	
おやつ		かんぴょうの卵とし		豚肉 煮干し	南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ	油 砂糖	
		おきりこみ			いちご	ほうとう 油	
20	水 😊	♪芋ちゃんこ 麦茶	ごはん	小豆		里芋 砂糖	ホンデケーショはブラジルで生み出されたパンの1種です。名前はポルトガル語で「チーズパン」の意味があります。
		みたらしごまチキン		鶏肉			
おやつ		マカロニのトマト煮		豚肉	玉葱 トマト にんにく パセリ	マカロニ	
		味噌スープ		味噌	大根 人参 キャベツ 白菜		
21	木 😊	果物(バナナ)	ごはん	バナナ			
		♪チーズのボンデケーショ 牛乳		牛乳 チーズ			ホットケーキ粉 白玉粉
おやつ		鯖の焼き浸し		鯖(バサ)	玉葱 人参 みつば	油 砂糖	「鯖」の語源は「小歯」で歯が非常に細かいためという説があります。
		鶏と揚げじゃが芋の煮物		大豆 鶏肉	ピーマン 赤ピーマン	砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	
22	金 😊	なめこのわかめの味噌汁	ごはん	わかめ 味噌 煮干し	なめこ 小松菜 ねぎ		全国カレーライスの日
		果物(オレンジ)			オレンジ		
おやつ		ベルギーワッフル 牛乳		飲:牛乳		ワッフル	
		カレーライス		牛肉	人参 玉葱 生姜 りんご セロリ	米 じゃが芋 油 ルー	
23	土	キャベツのツナレーズンサラダ	ごはん	ツナ	キャベツ 人参 ブロccoli レーズン	油 砂糖	おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残るかすです。
		クラッシュゼリー			みかん バイン もも レモン汁 クランベリー	ゼリー素	
おやつ		バナラムース				バナラムース	
		メンチカツ		メンチカツ		油	
25	月	オムレツ	ごはん	オムレツ			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
		ゼリー				ゼリー	
26	火 😊	豆腐とグリーンピースのチキンナゲット	ごはん	豆腐 鶏肉	グリーンピース	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油	おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残るかすです。
		ナポリタン風切り干し大根		ベーコン	切り干し大根 ピーマン	油 砂糖	
おやつ		コーンクリームスープ		生クリーム	玉葱 コーン マッシュルーム パセリ	じゃが芋 油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
27	水 😊	せんべい 牛乳	ごはん	飲:牛乳		せんべい	おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残るかすです。
		鶏そぼろ丼		鶏肉	玉葱 人参 グリンピース 生姜 にんにく	米 油 砂糖	
おやつ		南瓜とおからのホットサラダ		おから	南瓜 胡瓜 コーン	砂糖 油	
		豚肉と青梗菜の中華スープ		豚肉	青梗菜 ねぎ 生姜	ごま油	
28	木 😊	果物(バナナ)	ごはん	バナナ			おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残るかすです。
		♪じゃこのりトースト 麦茶		青のり チーズ じゃこ		パン ノンエッグマヨネーズ	
29	金	赤飯	ごはん	鮭 味噌	玉葱 にんにく	米 もち米 ごま	お誕生会
		鮭とじゃが芋のホイル焼き		鰹節	人参 紫玉葱 赤ピーマン ピーマン ブロccoli レモン汁	じゃが芋 ごま ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		人參サラダ		豆腐 なんと	まいたけ しめじ ひらたけ 椎茸 小松菜	砂糖	
		きのこ豆腐のすまし汁			いちご		
28	土	果物(いちご)	ごはん	生クリーム	みかん	お米deみかんタルト	
		♪お誕生日ケーキ 麦茶					
29	金	鶏肉と野菜の握り揚げ	ごはん	鶏肉	人参 ごぼう 生姜	小麦粉 油 ごま 砂糖	白菜は霜が降りると、自分を守るために養分を糖に変えていきます。だから、霜にあたった白菜は美味しいです。
		納豆和え		納豆 鰹節	おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき		
おやつ		白菜と豚肉の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	白菜 大根 ねぎ	油	
		果物(菊花みかん)			みかん		
30	土	♪おかず蒸しパン 牛乳	ごはん	ハム チーズ 牛乳	ミックスベジタブル	ミックス粉 ノンエッグマヨネーズ	
		ひじき入り卵焼き		ひじき 卵	玉葱 人参 ピーマン	油	
29	金	インゲンとカリフラワーの胡麻きな粉和え	ごはん	きな粉	いんげん カリフラワー	ごま 砂糖	BookdelLunch「ほくのシチュー ママのシチュー」
		ぼくとママのクリームシチュー		鶏肉 たら	ブロccoli 人参 玉葱	じゃが芋 油 ルー	
おやつ		果物(りんご)			りんご		
		ゼリー				ゼリー	
30	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	
		肉団子		肉団子			
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		プリン				プリン	

☆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。）