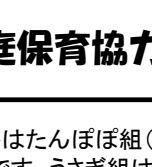
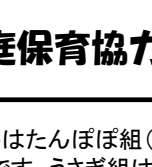


令和 2 年 1 月 献 立 表（ 5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組・2歳児うさぎ組 ）								柳辻こども園	
日	曜	お昼メニュー		材料	おやつメニュー		材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	水			元 旦 					今月この地域の旬(たくさん出回りおいしく食べられる食材)は 白菜・フロッキー・小松菜・大根・ほうれん草・きゃべつ・ごぼう です。給食のメニューにも取り入れているので、何が入っているか探してみてくださいね♪
2	木			冬 休 園					
3	金			冬 休 園					☆今月のお米☆ 小杉農園の きぬひかり・ミルキーQueen です♪
4	土	ウインナーピラフ	米	ポークビッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン コンソメ ブイオン 塩	ジュース	りんごジュース		496	特別保育(申込)
		春雨スープ	春雨	ハム きゃべつ ゴマ 中華だし しょう油 みりん 酒 生姜	お菓子	☆ ☆ ☆		9.6	
6 始業式	月	きつねうどん	うどん	油揚げ 玉葱 人参 しめじ かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	七草がゆ	米 セリナ ナズナ スズナ スズシロ レタス ほうれん草 三つ葉		476	
		パンプキンサラダ	かぼちゃ	ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ	きな粉せんべい	☆ ☆ ☆		19.5	
		かりかり魚 ごはん	煮干し 油 米	ささみ チーズ パン粉 小麦粉 油 ブロッコリー 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油	牛乳	牛乳		540	
7	火	ささみチーズカツ / ブロッコリーのピクルス	玉葱 人参 しめじ 白菜 ベーコン コンソメ ブイオン 塩 しょう油 みりん 酒 塩	フレンチトースト ルヴァン	ロールパン 卵 牛乳 砂糖 ケーキシロップ	☆ ☆ ☆	25.1		
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ 玉葱 人参 ビーマン 黄パプリカ ポークビッツ マッシュルーム ケチャップ 砂糖 コンソメ ブイオン	牛乳	牛乳		705		
8 お正月会	水	お豆サラダ	大豆 ひよこ豆 レンズ豆 きゃべつ ひじき ツナ コーン フレンチドレッシング	お雑煮	もち米 金時人参 大根 鶏肉		23.2		
		レアチーズ ごはん	米	鮭 葱 かつおぶし 生姜 砂糖 しょう油 酒 酢 白菜 しめじ 人参 小松菜 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	牛乳	牛乳		491	
9	木	鮭の土佐漬け焼き	鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 卵白 黒酢 油	シガービスケット 星食べよ	☆ ☆ ☆	27.2			
		白菜としめじの煮浸し	大根 麩 若布 煮干し 昆布 白味噌 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ジュース	りんごジュース		563	家庭保育協力日	
		大根と麩の味噌汁	レーズンパン	シュークリーム	☆ ☆ ☆	21.3			
10 誕生会	金	レーズンパン	卵 ハム ビーマン マッシュルーム ツナ 粉チーズ 塩 コンソメ みりん 豆乳	ジュース	りんごジュース		563		
		旗付オムレツ	鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 卵白 黒酢 油	ジュース	りんごジュース		557		
		ミートボール	根菜スープ / ブチトマト / ゼリー	鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートコング 砂糖 しょう油 食塩 油	お菓子	☆ ☆ ☆	17.1		
11	土	野菜あんかけ丼	米	豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 三つ葉 小松菜 ひじき 油揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	ジュース	りんごジュース		557	
牛肉コロッケ チーズ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートコング 砂糖 しょう油 食塩 油 チーズ	お菓子	☆ ☆ ☆	17.1					
13	月	休 園（ 成人の日 ）							
14	火	ごはん	米	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ グリンピース こんにゃく ひじき 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	牛乳	牛乳		441	☆うさぎ1組クッキング☆お部屋でお焼きを作ります♪ ☆ひよこ1組クッキング☆お部屋で ポップコーンを作ります♪
		切り干し大根の煮物	豆腐 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおぶし かつおだし さばぶし	きな粉せんべい ぱりんこ	☆ ☆ ☆	19.4			
		豆腐と若布のすまし汁	ごはん	米	牛乳	牛乳		622	
15	水	鯖の蒲焼き風	鯖 片栗粉 砂糖 しょう油 みりん	牛乳	牛乳		622	☆ひまわり組クッキング☆お部屋で野菜炒めを温め ます♪☆うさぎ2組クッキング☆お部屋でお焼きを作 ります☆ひよこ2組クッキング☆お部屋で ポップコーンを作ります♪	
		野菜炒め	玉葱 人参 きゃべつ もやし 小松菜 しめじ コーン ベーコン 塩 しょう油 みりん 酒	エントリー ぼたぼた焼き	☆ ☆ ☆	25.6			
		かまぼこと麩の味噌汁	かまぼこ 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳		699		
16	木	ごはん	米	鶏肉 梅びしお みりん 合わせ味噌 コーン ブロッコリー ツナ マヨネーズ	牛乳	牛乳		699	
		鶏肉の梅味噌焼き	小松菜 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	みかん	みかん		21.6		
		コーンとブロッコリーのサラダ	小松菜 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	セサミハーベスト	☆ ☆ ☆				
17	金	親子丼	米 卵 鶏肉 白菜 玉葱 人参 油揚げ 三つ葉	牛乳	牛乳		567	☆たまご1組クッキング☆ お部屋でポップコーンを 作ります♪	
		五目豆	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	白い風船	☆ ☆ ☆	20.0			
		幼児組)小魚アーモンドカル うさぎ組)小魚フィッシュ	大豆 人参 しめじ こんにゃく ひじき 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし 小魚アーモンドカル 小魚フィッシュ	ソフトせんべい	☆ ☆ ☆				
18	土	ウインナーピラフ	米	ポークビッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン コンソメ ブイオン 塩	ジュース	りんごジュース		564	家庭保育協力日
		春雨スープ	春雨 ハム きゃべつ ゴマ 中華だし しょう油 みりん 酒 生姜	お菓子	☆ ☆ ☆	14.1			
		ゼリー	ゼリー						
20	月	きつねうどん	うどん	油揚げ 玉葱 人参 しめじ かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	牛乳	牛乳		609	
		パンプキンサラダ	かぼちゃ	ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ	りんごのケーキ	りんご ホットケーキミックス		22.3	
		かりかり魚 ごはん	煮干し 油 米	卵 牛乳 油 砂糖					
21	火	ささみチーズカツ / ブロッコリーのピクルス	ささみ チーズ パン粉 小麦粉 油 ブロッコリー 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油	牛乳	牛乳		614		
		コンソメスープ	玉葱 人参 しめじ 白菜 ベーコン コンソメ ブイオン 塩 しょう油 みりん 酒 塩	芋ようかん ルヴァン	さつまいも 寒天 砂糖 塩 ☆ ☆ ☆	22.4			
		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ 玉葱 人参 ビーマン 黄パプリカ ポークビッツ マッシュルーム ケチャップ 砂糖 コンソメ ブイオン	牛乳	牛乳		776		
22	水	お豆サラダ	大豆 ひよこ豆 レンズ豆 きゃべつ ひじき ツナ コーン フレンチドレッシング	ほうれん草蒸しパン	ほうれん草 ホットケーキミックス		20.3		
		レアチーズ	レアチーズ	豆乳 砂糖 スキムミルク					
		ごはん	米	牛乳	牛乳		531		
23	木	鮭の土佐漬け焼き	鮭 葱 かつおぶし 生姜 砂糖 しょう油 酒 酢	シガービスケット 星食べよ	☆ ☆ ☆	31.4			
		白菜としめじの煮浸し	白菜 しめじ 人参 小松菜 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	牛乳	牛乳			583	
		大根と麩の味噌汁	大根 麩 若布 煮干し 昆布 白味噌 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳			22.0	
24	金	ハヤシライス	米 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも マッシュルーム グリンピース コンソメ ブイオン ハヤシルー	牛乳	牛乳		583		
		ほうれん草サラダ	ほうれん草 きゃべつ ブロッコリー 人参 しめじ ベーコン しょう油 砂糖 酢 サラダ油	かきもち ブリッツ(サラダ味)	☆ ☆ ☆	22.0			
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	ジュース	りんごジュース		557		
25	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 三つ葉 小松菜 ひじき 油揚げ	お菓子	☆ ☆ ☆	17.1	家庭保育協力日		
		牛肉コロッケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉						
		チーズ ごはん	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートコング 砂糖 しょう油 食塩 油 チーズ 米	牛乳	牛乳			622	
27	月	鯖の蒲焼き風	鯖 片栗粉 砂糖 しょう油 みりん	エントリー	☆ ☆ ☆	25.6	サンプルはたんぽぽ組(3歳児)の分量です。うさぎ組はそれより少なめ、つくし・ひまわり組はそれより多めです。質問などは担任にお聞きください。		
		野菜炒め	玉葱 人参 きゃべつ もやし 小松菜 しめじ コーン ベーコン 塩 しょう油 みりん 酒	ぼたぼた焼き	☆ ☆ ☆	699			
		かまぼこと麩の味噌汁	かまぼこ 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし			21.6			
28	火	ごはん	米	牛乳	牛乳		619	園内リハーサル	
		鶏肉の梅味噌焼き	鶏肉 梅びしお みりん 合わせ味噌	うさぎ組)牛乳	牛乳	19.6			
		コーンとブロッコリーのサラダ	コーン ブロッコリー ツナ マヨネーズ						
29	水	小松菜と油揚げの味噌汁	小松菜 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	セサミハーベスト	☆ ☆ ☆		園内リハーサル		
		チキンカレー	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも さつまいも	うさぎ組)牛乳	牛乳	619			
		和風サラダ	りんご バナナ カレールー スキムミルク はちみつ コンソメ ブイオン			お野菜せんべい		☆ ☆ ☆	19.6
30	木	幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	グラハムビスケット	☆ ☆ ☆		園内リハーサル		
		ごはん	米	牛乳	牛乳			441	
		切り干し大根の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ グリンピース こんにゃく ひじき 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	きな粉せんべい ぱりんこ	☆ ☆ ☆	19.4			
31	金	豆腐と若布のすまし汁	豆腐 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおぶし かつおだし さばぶし	牛乳	牛乳		588		
		親子丼	米 卵 鶏肉 白菜 玉葱 人参 油揚げ 三つ葉	白い風船 ソフトせんべい	☆ ☆ ☆	29.7			
		五目豆	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし						
32	土	幼児組)小魚アーモンドカル うさぎ組)小魚フィッシュ	小魚アーモンドカル 小魚フィッシュ	ジュース	りんごジュース	557			
		野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 三つ葉 小松菜 ひじき 油揚げ						
		牛肉コロッケ チーズ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉 じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートコング 砂糖 しょう油 食塩 油 チーズ			お菓子		☆ ☆ ☆	17.1