



# 1月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ (☆は手作り)	主な材料名 (昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
04 (木)	麦ごはん チーズ 豚肉とさつま芋の炒めもの アップルゼリー 春雨ときゅうりの酢の物 ワカメスープ	牛乳 牛乳 ★きな粉クッキー	米、小麦粉、さつまいも、黒砂糖、押麦、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、はちみつ、油	牛乳、豚肉、無塩バター、きな粉、脱脂粉乳、ごま	りんご濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、コーン缶、小ねぎ、アガー	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが
05 (金)	七草粥 果物 手羽中の梅じょうゆ焼き ひじきとれんこんのサラダ 白菜スープ	野菜ジュース 牛乳 ★カレーまん	米、小麦粉、強力粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、手羽中、ハム、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、バター、煮干し、花かつお	みかん、はくさい、たまねぎ、七草、れんこん、トウモロコシ、ミックスペジタブル	酢、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース
06 (土)	ごはん ★いかしゅうまい キャベツのナムル おふのすまし汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、グラニュー糖、焼酎、片栗粉、ごま油、砂糖、しゅうまいの皮	いか、豚ひき肉、鶏ひき肉、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、アガー、小ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、酒、おろししょうが、こしょう
09 (火)	麦ごはん カレー粉いりこ 豚肉と厚揚げのごま味噌煮 果物 コーンサラダ ★ブロッコリーのミルクスープ	牛乳 ヤクルト ☆シュガーツイスト	米、強力粉、油、押麦、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、粉糖、ごま油、マーガリン	牛乳、豚肉、厚揚げ、脱脂粉乳、食べるいりこ、バター、卵八丁味噌、白みそ、すりごま	キウイフルーツ、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン缶、にんじん、ブロッコリー	かつおだし汁、酢、みりん、コンソメ、しょうゆ、カレー粉
10 (水)	雑穀ごはん 果物 ポテトちくわ 千切り大根の納豆和え えのきスープ	リンゴジュース 牛乳 ☆キャラメルパウンド	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、雑穀、油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、挽きわり納豆、卵、ちくわ、バター、生クリーム	みかん、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ミックスペジタブル、千切りだいこん、小ねぎ	とんかつソース、しょうゆ、こしょう
11 (木)	☆かやくうどん もやしの梅和え ★桜エビ入り卵焼き 果物	オレンジジュース 牛乳 ☆ぜんざい	ゆでうどん、もち、砂糖、さつまいも	牛乳、卵、鶏もも肉、あずき、かまぼこ、油揚げ、脱脂粉乳、煮干し、ツナ缶	りんご、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、梅肉、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、ほんだし
12 (金)	麦ごはん 煮豆 魚の幽庵焼き バインゼリー 里芋のマヨサラダ 鶏そばと春雨の生姜スープ	ぶどうジュース 牛乳 ★黒ゴマポッキー	米、さといも、小麦粉、押麦、はるさめ、グラニュー糖、三温糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、たら、金時豆、鶏ひき肉、牛乳、脱脂粉乳、バター、ごま、黒ゴマ	バイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ゆず果皮、ねぎ、アガー	みりん、酒、しょうゆ、おろししょうが、食塩
13 (土)	ごはん 牛肉と白菜の炒め物 ミックスゼリー じゃが芋の千切サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、油、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、牛肉、味噌、鶏ささみ、煮干し、油揚げ、すりごま、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、はくさい、マンゴージュース、きゅうり、たまねぎ、にんじん	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが
15 (月)	もち麦ごはん 果物 ★焼きカレーグラタン 白菜のナムル 中華スープ	野菜ジュース 牛乳 ★チョコバナナスティックケーキ	米、小麦粉、押麦、マカロニ、砂糖、ごま油、パン粉、油	牛乳、ウインナー、とろけるチーズ、かにかまぼこ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳、卵	オレンジ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、バナナ、えのきたけ、にんじん、コーン缶	カレーパウダー (パーム油、しょうゆ、中華だし、食塩)
16 (火)	お弁当の日					
17 (水)	チキントマトクリームパスタ いりこ かぼちゃのごまマヨネーズ 果物 かぶのスープ レバーの甘辛煮	牛乳 牛乳 ★アーモンドパン	スパゲティ、強力粉、砂糖、マヨネーズ、グラニュー糖、オリーブ油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏レバー、鶏もも肉、牛乳、バター、脱脂粉乳、アーモンドプードル、ごま	バナナ、トマト缶、たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	しょうゆ、酒、ケチャップ、コンソメ、ドライイースト、食塩、パセリ粉
18 (木)	麦ごはん チーズ 魚のみぞれ煮 果物 青菜の磯和え 五目みそ汁	スポロン 牛乳 ☆おからセサミ	米、押麦、小麦粉、強力粉、板こんにゃく、油、砂糖	牛乳、魚、味噌、おから、ごま、煮干し、油揚げ	りんご、だいこん、たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、ほうれんそう、ごぼう	しょうゆ、本みりん、酒、食塩
19 (金)	防災食体験					
20 (土)	ごはん ポークピカタ キャベツの酢の物 ★かぼちゃスープ	青のりいりこ アセロラゼリー	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉 (南蛮用)、卵、脱脂粉乳、食べるいりこ、すりごま	アセロラ (果汁10%飲料) かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	酢、コンソメ、しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ (☆は手作り)	主な材料名 (昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
22 (月)	麦ごはん カルビスゼリー 牛肉のオイスター炒め ★ひじきサラダ きのこのすまし汁	オレンジジュース 牛乳 ☆さつま芋春巻き	米、さつまいも、春巻きの皮、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、砂糖、油、小麦粉	牛乳、牛肉(肩ロース)、カルビス、いわし(煮干し)、花かつお、脱脂粉乳、バター、すりごま	たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しめじ、パブリカ、コーン缶、芽ひじき	しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん、おろしにんにく
23 (火)	雑穀ごはん いりこ 油淋鶏 果物 おろし和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 ★パセリクラッカー	米、小麦粉、片栗粉、油、雑穀、砂糖、強力粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、味噌、牛乳、バター、脱脂粉乳、煮干し、すりごま	ゴールドキウイ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ	酢、しょうゆ、酒、食塩、みりん、パセリ粉、おろしにんにく、おろししょうが
24 (水)	ごはん マンゴーゼリー 魚のピザ焼き れんこんのきんぴら エリンギスープ	野菜ジュース 牛乳 ☆パンキンシフォンケーキ	米、系こんにゃく、グラニュー糖、小麦粉、油、砂糖	牛乳、白身魚、ピザ用チーズ、卵	マンゴージュース、たまねぎ、れんこん、エリンギ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん
25 (木)	ラーメン 青菜と海苔のしらす和え レバーのオレンジ煮 果物	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆おふラスク	生中華めん、マーガリン、グラニュー糖、焼酎、はちみつ、砂糖	牛乳、鶏レバー、焼きたまご、しらす干し	バナナ、もやし、ほうれんそう、こまつな、コーン缶、マーマレードジャム、にんじん	ラーメンスープ、酒、しょうゆ、おろししょうが、食塩
26 (金)						
27 (土)	ごはん アーモンドいりこ ぎせい豆腐 マスカットゼリー チンゲン菜ともやしのナムル スーミータン	牛乳 N1ヨーグルト	米、さつまいも、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、食べるいりこ、アーモンドダイス	もも果汁30%飲料、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、きゅうり	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん
29 (月)	ごはん ぎょうぎ 牛肉と大豆の煮物 チーズ 春雨マヨサラダ 果物 ★里芋ポタージュ	ぶどうジュース ☆ココアプリン	米、サトイモ、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油	牛乳、牛肉、生クリーム、だいたず水、煮バック、脱脂粉乳、ツナ油漬缶	りんご、きゅうり、たまねぎ、れんこん、にんじん	コンソメ、しょうゆ、みりん、酢、パセリ粉、食塩、こしょう
30 (火)	もち麦ごはん いりこ 中華風ローストチキン グレープカルビスゼリー ひじきの煮つけ キャベツスープ	オレンジジュース 牛乳 ☆豆腐とあずきのスコーン	米、ホットケーキ粉、押麦、油、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、グレープカルビス、高野豆腐、ごま、食べるいりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、アガー、芽ひじき	しょうゆ、おろししょうが、みりん、おろしにんにく
31 (水)	あんかけ焼きそば ミカンゼリー 豆苗とベーコンのサラダ 卵スープ 粉ふき芋	牛乳 牛乳 ☆ツナの炊き込みおにぎり	ゆで中華めん、米、じゃがいも、片栗粉、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、えび、いか、ツナ油漬缶、ベーコン	はくさい、みかん缶、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、こしょう

まんまる一むより

16日(火)はお弁当の日です。  
準備をお願いします。

19日(金)は防災食体験のため、  
園にある非常食を食べます。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。