



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)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
04 (月)	ごはん ★ひき肉とかぼちゃのグラタン 甘酢れんこん オニオンスープ	ぶどうジュース 牛乳 ★コーンパン	米、強力粉、砂糖、 押麦、小麦粉、オ リーブ油、油	牛乳、牛乳(低脂 肪)、牛ひき肉、豚ひ き肉、とろけるチー ズ、脱脂粉乳、パ ター、卵、ハム	オレンジ濃縮果汁、 たまねぎ、かぼちゃ、 れんこん、きゅうり、え のきたけ、コーン缶、 にんじん、アガー	酢、食塩、コンソ メ、ドライイースト、 パセリ粉
05 (火)	焼きそば ★ひじきサラダ ワカメスープ いりこ	牛乳 ヤクルト ★トマトポッキー	ゆで中華めん、小麦 粉、マヨネーズ、油	豚肉、えび、かまぼ こ、脱脂粉乳、パ ター、すりごま、食べ るいりこ	りんご、たまねぎ、も やし、キャベツ、にん じん、きゅうり、生わか め、トマトジュース 缶、こまつな、ひじき	焼きそばソース、 焼きそばソース(粉 末)、しょうゆ、コン ソメ、食塩
06 (水)	ごはん 魚のみそ煮 青菜の納豆和え かきたま汁	オレンジジュース 牛乳 ☆チーズ入りいもち	米、じゃがいも、片栗 粉、押麦、砂糖、ご ま油	牛乳、白身魚、卵、 挽きわり納豆、ハチ 味噌、白みそ、いわ し(煮干し)、花かつ お	バナナ、たまねぎ、え のきたけ、ほうれんそ う、こまつな、にんじ ん、小ねぎ	みりん、しょうゆ、 しょうゆ(うすくち)、 おろししょうが、食 塩
07 (木)	七草粥 鶏肉ときのこのバター醤油炒め ごまだレサラダ キャベツスープ	リンゴジュース 牛乳 ☆簡単ちんすこう	米、小麦粉、油、砂 糖	牛乳、鶏肉、いわし (煮干し)、バター、 すりごま、花かつお	野菜ジュース、たま ねぎ、きゅうり、キャ ベツ、七草、にんじん、 エリンギ、しいたけ、 えのきたけ、コーン 缶、アガー	薄口しょうゆ、しょう ゆ、酢、酒、みり ん、食塩、こしょう
08 (金)	ごはん 魚のカレームニエル 大根と里芋のそぼろ煮 ★青梗菜のミルクスープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ★人参蒸しパン	米、小麦粉、さとい も、砂糖、押麦	牛乳、牛乳(低脂 肪)、白身魚、脱脂 粉乳、鶏ひき肉、 卵、バター	みかん、たまねぎ、 チンゲンサイ、しめ じ、にんじん、だい こん、ねぎ	コンソメ、薄口しょう ゆ、濃口しょうゆ、 食塩、カレー粉、 酒、かつおだし汁
09 (土)	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛煮 白菜のおひたし わかめのみそ汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、ご ま油、油	豚肉、厚揚げ、味 噌、油揚げ、食べる いりこ、いわし(煮干 し)	野菜ジュース(黄)、 はくさい、たまねぎ、 にんじん、生わか め、ほうれんそう、え のきたけ、しいたけ、 アガー、あおのり	濃口しょうゆ、酒、 しょうゆ(うすくち)、 おろしにんにく
12 (火)	鶏とごぼうの和風スパゲティ キャベツサラダ エリンギスープ チーズ	野菜ジュース 牛乳 ☆ぜんざい	もち、スパゲティ、砂 糖、油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、あ ずき	ぶどう濃縮果汁、た まねぎ、ごぼう、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、エリンギ、こまつ な、コーン缶、ア ガー、刻みのみり	酢、濃口しょうゆ、 薄口しょうゆ、酒、 食塩、こしょう
13 (水)	雑穀ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 春雨ソテー おふのすまし汁	リンゴジュース 牛乳 ☆おからドーナツ	米、小麦粉、雑穀、 砂糖、油、はるさめ、 花ふ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、白 みそ、ハム、おから、 いわし(煮干し)、花 かつお、食べるいり こ	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、万能ね ぎ、小ねぎ、カットわ かめ	薄口しょうゆ、みり ん、酒、酢
14 (木)	ごはん 魚の竜田あげ ブロッコリーのおかか和え ポトフ	牛乳 ジョア ☆キャラメルパウンド	米、じゃがいも、砂 糖、小麦粉、片栗 粉、押麦、グラ ニュー糖、油	ジョア、魚、卵、パ ター、生クリーム、ウ インナー、かつおパ ック、白身魚	マンゴージュース、 キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ブロッ コリー、にんじん、ア ガー	薄口しょうゆ、濃口 しょうゆ、コンソメ、 酒、みりん、おろし しょうが、パセリ粉
15 (金)	ごはん ★いかしゅうまい 切干と大豆の煮つけ 豆腐のみそ汁	オレンジジュース 牛乳 ★お好み焼き	米、なにかいも、小麦 粉、押麦、マヨネー ズ、砂糖、片栗粉、 油、しゅうまいの皮	牛乳、絹ごし豆腐、 いか、豚ひき肉、味 噌、鶏ひき肉、だい ず水煮パック、卵、 低脂肪牛乳、いわし (煮干し)、脱脂粉 乳	キウイフルーツ、たま ねぎ、もやし、えの きたけ、にんじん、キャ ベツ、切り干したい こん、小ねぎ、中ね ぎ、あおのり、バナナ	お好み焼きソー ス、濃口しょうゆ、 薄口しょうゆ、酢、 みりん、食塩、おろ ししょうが、こしょう
16 (土)	ごはん 親子丼 わかめの酢の物 ぎょうざ	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、グラ ニュー糖、砂糖、油	卵、鶏もも肉、いわし (煮干し)、花かつ お、すりごま	たまねぎ、みかん 缶、きゅうり、わかめ (生)、にんじん、え のきたけ、小ねぎ、ア ガー、干しいたけ	薄口しょうゆ、酢、 みりん、濃口しょう ゆ、酢
18 (月)	ごはん 牛肉ときのこの炒め物 小松菜とちくわのナムル 根菜のあられ汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆ごませんべい	米、強力粉、砂糖、 押麦、小麦粉、油、 ごま油、マーガリン、 片栗粉	牛乳、牛肉、ごま、 ちくわ、食べるいり こ、油揚げ、いわし (煮干し)、花かつお	バナナ、こまつな、た まねぎ、だいこん、に んじん、ごぼう、もや し、エリンギ、しめじ、 はくさい、しいたけ、 小ねぎ、しょうが	薄口しょうゆ、酒、 しょうゆ、食塩、カ レー粉
19 (火)	ごはん 魚の梅煮 白あえ えのきスープ	牛乳 ヤクルト ★スキム卵ボーロ	米、片栗粉、砂糖、 押麦、しらたき	魚、木綿豆腐、脱 脂粉乳、卵、白み そ、バター、ごま、白 身魚	りんご濃縮果汁、え のきたけ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそ う、梅肉、小ねぎ、ア ガー、うめ干し、ひじ き	酒(60)、濃口しょう ゆ、薄口しょうゆ
20 (水)	青菜じゃごごはん ポークピカタ 野菜のあっさり煮 ★カリフラワーのポタージュ	ぶどうジュース 牛乳 ☆フルーツサンド	サンドイッチパン、 米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛乳(低脂 肪)、豚肉(南蛮 用)、卵、生クリー ム、脱脂粉乳、油 揚げ、しらす干し、ご ま、凍り豆腐	りんご、カリフラ ワー、たまねぎ、だい こん、こまつな、も も缶、みかん缶、バナ ナ、にんじん、パセリ	かつおだし汁、みり ん、コンソメ、薄口 しょうゆ、酒、食 塩、こしょう
21 (木)	ひき肉ともやしのみそラーメン 豆苗とごぼうのマヨサラダ レバーの中華煮 いりこ	オレンジジュース 牛乳 ★米粉マフィン	生中華めん、上新 粉、油、砂糖、マヨ ネーズ、小麦粉、グ ラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚 ひき肉、牛ひき肉、 ハチ味噌、牛乳(低 脂肪)、卵、なると、 脱脂粉乳、食べる いりこ	りんご濃縮果汁、も やし、ごぼう、マン ゴージュース、たま ねぎ、トクモク(芽ば え)、きゅうり、コーン 缶、にんじん、ア	酒、ラーメンソ ープ、みりん、オイ スターソース、薄口 しょうゆ、濃口しょう ゆ、おろしにんに く、おろししょうが、

★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)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
22 (金)	ハッピー ランチデー	スポン プリン				
23 (土)	ごはん 鶏じゃが 春雨とささみの酢の物 さつまいものキッシュ	牛乳 N1ヨーグルト	じゃがいも、米、さつ まいも、糸こんにゃく、 押麦、砂糖、はるさ め、油	鶏肉、生クリーム、 卵、クリームチーズ、 鶏ささみ(筋なし)、 牛乳、ベーコン、と ろけるチーズ、パ ター、すりごま	キウイフルーツ、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、しめじ、さやえん どう、バナナ	酢、しょうゆ、薄口し ょうゆ、みりん、コンソ メ、食塩、こしょう
25 (月)	ごはん 肉団子と白菜のトマト煮 里芋のマヨサラダ 煮豆	アーモンドいりこ 果物 リンゴジュース 牛乳 ☆黒糖かりんとう	米、さといも、小麦 粉、黒砂糖、押麦、 砂糖、三温糖、パン 粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、金 時豆、牛ひき肉、食 べるいりこ、アーモン ドグイス、ごま、すり ごま	オレンジ、はくさい、た まねぎ、カットマト 缶、きゅうり、エリン ギ、にんじん、しめじ	ケチャップ、濃口し ょうゆ、みりん、コンソ メ、薄口しょうゆ、お ろししょうが、食塩、 パセリ粉
26 (火)	ごはん 鶏肉の唐揚げ きのこの梅和え コーン入り中華スープ	牛乳 ☆マッシュマロレモンムース	米、片栗粉、グラ ニュー糖、押麦、油	鶏もも肉、生クリー ム(乳脂肪)、牛乳、か にかまぼこ、ツナ水 煮魚	りんご、たまねぎ、み かん缶、コーン缶、 きゅうり、えのきたけ、 りんご濃縮果汁、に んじん、しめじ、レモ ン果汁、こまつな、ア	しょうゆ、中華だし の素、酒、薄口し ょうゆ、ほんだし
27 (水)	ごはん 鮭の昆布チーズ焼き こんにゃくのきんぴら 豆乳コンソメスープ	牛乳 ヤクルト ☆いきなりだんご	米、きんぴらこんにゃ く、さつまいも、白玉 粉、小麦粉、押麦、 砂糖、油	白身魚、調製豆 乳、白身魚、脱脂 粉乳、粒あんパック入り、さ つま揚げ	野菜ジュース、たま ねぎ、キャベツ、にん じん、いんげん、ア ガー、塩こんぶ	濃口しょうゆ、コンソ メ、みりん、薄口し ょうゆ、おろしにんに く、食塩、パセリ粉
28 (木)	きつねうどん じゃが芋の千切サラダ レバーの煮付け いりこ	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆中華おこわ	ゆでうどん、もち米、 米、じゃがいも、砂 糖、油、グラニュー 糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、す し揚げ、かまぼこ(卵 なし)、鶏もも肉、鶏 ささみ(筋なし)、い わし(煮干し)、花か つお、すりごま、干 し、刻みのみり	バイン缶、きゅうり、た けのこ、れんこん、小 ねぎ、アガー、グリ ンピース、しょうが、カ ットわかめ、干しい たけ、刻みのみり	中華スープ、濃口 しょうゆ、酒、酢、薄 口しょうゆ、みりん
29 (金)	雑穀ごはん ぎせい豆腐 もやしときゅうりの和え物 揚げと玉ねぎのみそ汁	リンゴジュース 牛乳 ★スコーン	米、強力粉、雑穀、 砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏ひき肉、味 噌、低脂肪牛乳(c o)、バター、かにか ま、油揚げ、脱脂粉 乳、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、 いちごジャム、きゅう り、にんじん、もやし、 小ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、薄口 しょうゆ、しょうゆ、酒、 食塩
30 (土)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 バンサンスー かまぼこのすまし汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、砂糖、押麦、は るさめ、ごま油	牛肉、かまぼこ、い わし(煮干し)、花か つお	メロンジュース、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、ごぼう、アガー、 しょうが、カットわかめ	薄口しょうゆ、酢、し ょうゆ、酒、みりん

まんまる一おより

あけましておめでとございます！

今年度も残り3か月となりました。
今年も毎日の食事や食育をとおして
子どもたちと楽しくかかわっていきます！

・今月のお弁当の日はありません。



おせち料理の意味

黒豆:「毎日」を「マメ」で元気に過ごす
田作り:「豊作を祈る」
昆布巻き:「毎日の健康をよる」こぶ
レンコン:「先々の見通しがきよく」
などなど、...

