

1月の献立表



ふじま幼稚園 2021年 1月



日	曜日	昼食	ざいりょう						
			赤◇	血や肉になるもの	緑◇	からだの腸子を癒えるもの	黄◇	カヤ体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
		午前おやつ 午後おやつ							
4	月	鮭の塩焼き 五目ひじき素 麩とわかめの味噌汁 ご飯 南瓜ポーロ ぶどうゼリー 麦茶	さけ 大豆、油揚げ 味噌	ひじき、人参 わかめ	サラダ油 サラダ油、砂糖 焼酎 米	サラダ油 砂糖 米	塩 醤油、天然だし 天然だし		
5	火	豚肉の生姜焼き 人参しりしり さつま芋と玉葱の味噌汁 ご飯 蒸しじゃが芋 マカロニきなこ 牛乳	豚肉 ツナ 味噌	生姜、しめじ、玉葱 人参 玉葱	冷凍ブルーベリー	砂糖、サラダ油 サラダ油、砂糖 さつま芋 米 じゃが芋	砂糖、サラダ油 砂糖、胡麻油 米 マカロニ、砂糖	麦茶 醤油、みりん 醤油、料理酒 天然だし	
6	水	タッカルビ丼 もやしとほうれん草の和え物 春雨スープ ご飯 シュガースナック 牛乳	鶏肉	玉葱、人参、きゃべつ、にんにく、生姜 もやし、ほうれん草、赤パプリカ しめじ、長葱	じゃが芋、サラダ油、砂糖、米 胡麻油、砂糖、胡麻油 醤油、胡麻油	じゃが芋、サラダ油、砂糖、米 胡麻油、砂糖、胡麻油 醤油、胡麻油	醤油、料理酒、塩、こしょう 醤油 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう		
7	木	ホークカレー ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ 蒸しかぼちゃ ジャムロールサンド 牛乳	豚肉	人参、玉葱、生姜、にんにく	人参、玉葱、生姜、にんにく	じゃが芋、サラダ油、米	焼酎、マーガリン、サラダ油 グラニュー糖	カレー粉、卵対応カレールー ケチャップ、ウスターソース 酢、塩、こしょう	
8	金	鶏の照り焼き 納豆マヨドレ和え たまごしめじのすまし汁 ご飯 茹でブロッコリー フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉 納豆 玉子	きゃべつ、人参、もやし しめじ、万能葱	砂糖、サラダ油 マヨドレ 米	砂糖 米	醤油、みりん 醤油 天然だし、醤油		
9	土	きつねうどん 塩昆布和え ミニゼリー バナナ サラダせんべい 麦茶	油揚げ	小松菜、長葱 ほうれん草、人参、昆布	うどん、砂糖 胡麻油 フルーツゼリー	うどん、砂糖 胡麻油 フルーツゼリー	天然だし、醤油、みりん		
12	火	チーズハンバーグ 南瓜サラダ 花野菜のコンソメスープ ロールパン ウエハース いなり寿司 麦茶	ハンバーグ、チーズ ロースハム	南瓜、胡瓜 ブロッコリー、カリフラワー、人参、パセリ	マヨネーズ	マヨネーズ	コンソメ、塩、こしょう		
13	水	家常豆腐 ナムル はんぺんとしめじの中華スープ ご飯 にんじん煮 ジャムサンドクラッカー 牛乳	厚揚げ、豚肉、味噌	筍、玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸、生姜 小松菜、人参、もやし 万能葱	砂糖、サラダ油、片栗粉 胡麻油、砂糖 胡麻油 米	砂糖、サラダ油 マヨドレ 米	酢、塩 醤油 醤油、鶏がらスープ 醤油、塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう		
14	木	ぶりの照り焼き 切干し大根のツナマヨ和え 青菜とお麩の味噌汁 ご飯 蒸しさつま芋 フランジエ風プリン 麦茶	ぶり ツナ 味噌	生姜 切干し大根、人参、コーン ほうれん草	サラダ油、砂糖 マヨネーズ 焼酎 米	砂糖 マヨネーズ 砂糖 米	料理酒、たれ、醤油、みりん 醤油、塩 天然だし		
15	金	コーンクリームシチュー フレンチサラダ りんご ロールパン 大根煮 あられ 麦茶	鶏肉、牛乳 ロースハム	人参、玉葱、クリームコーン、ブロッコリー きゃべつ、胡瓜、コーン りんご	じゃが芋、サラダ油 サラダ油、砂糖	じゃが芋、サラダ油 サラダ油、砂糖	ホワイトソース、塩、塩、こしょう 酢、塩、こしょう		
16	土	中華丼 小松菜と竹輪の和え物 わかめスープ 南瓜ポーロ 醤油せんべい 麦茶	豚肉、ナルト 竹輪	玉葱、白菜、人参、生姜 小松菜、人参 わかめ、玉葱	砂糖、片栗粉、米 胡麻油	砂糖、片栗粉、米 胡麻油	鶏がらスープ、塩、醤油、こしょう 醤油 醤油、鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう		
18	月	鯖のクリームニエル 豆マメサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 ご飯 赤ちゃんせんべい スイートポテト 牛乳	鯖 ミックスビーンズ、チーズ 味噌	生姜 コーン、胡瓜 玉葱	小麦粉、サラダ油 マヨドレ じゃが芋 米	小麦粉、サラダ油 マヨドレ じゃが芋 米	料理酒、たれ、醤油、みりん 塩、こしょう 天然だし	赤ちゃんせんべい ハニエッセンス	
19	火	中華風ローストチキン なめたけ和え ミルク味噌スープ ご飯 りんご 黒糖ラスク 牛乳	鶏肉	生姜、にんにく きゃべつ、胡瓜、もやし、人参、なめ茸 大根、人参、玉葱、ほうれん草	砂糖、胡麻油、胡麻油 胡麻油	砂糖、胡麻油、胡麻油 胡麻油	醤油 醤油 天然だし		
20	水	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ ヨーグルト だぬきにゅうめん 麦茶	豚肉	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース	サラダ油、米	サラダ油、米	卵対応ハヤシフレーク、ウスターソース ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう 塩、こしょう		
21	木	コロック ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 わかめごはん 大根煮 ミニピザ風 麦茶	ミートコロック かつお節 玉子	ブロッコリー、カリフラワー、玉葱 人参 万能葱、えのき茸 わかめ 大根	サラダ油	サラダ油	中濃ソース 醤油 天然だし、塩、醤油		
22	金	ミートソースパグティ コーンサラダ ポトフ風スープ にんじん煮 レズン蒸しはん 牛乳	豚肉	ピーマン、玉葱、人参、にんにく	スバグティ、サラダ油	スバグティ、サラダ油	ケチャップ、卵対応ハヤシフレーク コンソメ、塩		
23	土	しらすとコーンのチャーハン かぼちゃの煮付 玉葱とわかめのスープ ウエハース はかうけ 麦茶	しらす	いんげん、コーン 南瓜 玉葱、わかめ	米、サラダ油 砂糖 胡麻油 ウエハース はかうけ	米、サラダ油 砂糖 胡麻油 ウエハース はかうけ	塩、鶏がらスープ、醤油 天然だし、醤油、みりん、料理酒 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	麦茶	

1月の献立表

ふじま幼稚園 2021年 1月



日 曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	ざいりょう			その他
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・葉類・くだもの類	黄◇ かや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
25月	鶏の味噌漬け焼き 厚揚げと野菜の煮物 麩と三つ葉のすまし汁 ご飯 オレンジ ヨーグルトケーキ	鶏肉,味噌 厚揚げ	人参,いんげん 万能葱,えのき草	砂糖,サラダ油 砂糖 焼酎 米	醤油,料理酒,みりん 醤油,天然だし 天然だし,塩,醤油
	牛乳	ヨーグルト,玉子	オレンジ レモン	ホットケーキミックス,マーガリン 砂糖	
26火	挽肉とチーズの玉子焼き ポテトサラダ コンソメスープ ロールパン	玉子,豚肉,チーズ ロースハム ベーコン	玉葱,人参,いんげん 胡瓜,コーン 青梗菜,玉葱	サラダ油 じゃが芋,マヨネーズ ロールパン	塩,こしょう,ケチャップ 塩 コンソメ,塩,こしょう
	大根煮 ツナおにぎり 麦茶	ツナ	大根	米,砂糖	天然だし 醤油,料理酒 麦茶
27水	豚丼風 コールスローサラダ なめこ汁 蒸しかぼちゃ チーズスコーン 牛乳	豚肉 味噌	玉葱,人参,にんにく,生姜 きゃべつ,胡瓜,赤パプリカ,コーン なめこ,長葱 南瓜	サラダ油,米 マヨトレ ホットケーキミックス,マーガリン	みりん,醤油 塩,こしょう 天然だし
	あんかけうどん 白菜のツナ和え みかん 茹でブロックリー メープルバターサンド 牛乳	豚肉,油揚げ ツナ	人参,ほうれん草,干し椎茸 白菜,胡瓜,コーン みかん ブロックリー	うどん,サラダ油,砂糖,片栗粉 砂糖 食パン,マーガリン,メープルシロップ	醤油,天然だし 醤油
29金	エビフライ ほうれん草と人参のサラダ コンソメスープ キャロットライス メロフルーチェ 蒸しごぼう ストロベリークッキー 牛乳 ナポリタンS.A.	豚肉 ベーコン 牛乳 牛乳	ほうれん草,人参,コーン きゃべつ,玉葱 人参 さつまいも 小麦粉,砂糖,マーガリン,いちごジャム	サラダ油 サラダ油,砂糖 米,サラダ油 フルーチェベース さつまいも 小麦粉,砂糖,マーガリン,いちごジャム	中濃ソース 酢,塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう コンソメ,塩 バニラエッセンス
	バナナ かき玉風コンソメスープ 赤ちゃんせんべい マリービスケット 麦茶	玉子	玉葱,人参,ピーマン バナナ 玉葱,パセリ	スバゲティ,サラダ油 片栗粉 マリービスケット	ケチャップ,ウスターソース,塩 こしょう,コンソメ コンソメ,塩,こしょう 赤ちゃんせんべい 麦茶

※27品目アレルギー不使用の食材には 丸対応 と表記しています
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください

給食室より



明けましておめでとうございます。冬休みも終わり、最終学期がスタートしました。まだまだ寒さが厳しい時期ですので、体調管理にはより一層気をつけましょう。

◎1/11 鏡開き

お正月にお供えた鏡餅を下げて、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などに入れて頂き、1年の無病息災などを願う行事です。この日はご自宅でお子さんと一緒に温かいお汁粉を作って食べるのも良いですね。

他にも鏡餅を使った美味しいレシピとして、あられががあります。細かく切って表面にヒビがはいるといって乾燥させから油で揚げます。いろんな味付けをしてみるのも楽しいですね。

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳～2歳	エネルギー	460kcal	433kcal
	たんぱく質	15.2～23.2g	14.0g
3歳～5歳	エネルギー	550kcal	510kcal
	たんぱく質	19.0～28.9g	17.2g

※目標栄養価は昼食とおやつの合計したものととなります

