

2014
1月

献立表



新渡戸文化子ども園（幼稚園）

日曜日	曜日	献立名	保育補食	食べ物の働き		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる
8	水	<おやつ> 紅白ゼリー <給食> 豆おこわ・松風焼き・おひたし・田作り みそ汁・オレンジゼリー	アメリカンドック	ゼラチン 寒天 牛乳 あずき 枝豆 豚肉 鶏肉 たまご みそ 削り節 油揚げ	砂糖 米 パン粉 じゃがいも けしごま	アセロラジュースにんじん ほうれんそう こまつな コーン ねぎ しょうが もやしだいこん オレンジ ジュース
9	木	ビスキュイパン・ポトフ・ツナとマカロニのサラダ・いちご	白玉団子	たまご 鶏肉 ワインナー ツナ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ マーガリン アーモンド	にんじん ビーマン ロココリー 玉葱 かぶ ローリー キャベツ きゅうり コーン いちご
10	金	マーボー丼・わかさぎのから揚げ・わかめサラダ 中華スープ・りんごゼリー	フレンチトースト	豚肉 豆腐 セラチン わかめ わかさぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 こま油 ごま 揚げ油	にんじん しょうが にん にく ねぎ 椎茸 だいの きゅうり れんこん もやし りんごジュース
14	火	ぶどうパン・もちグラタン・フレンチサラダ コンスープ・りんご	マシュマロサンド バナナ	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	パン 小麦粉 もち じゃがいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 バター	ハセリ にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんご
15	水	<おやつ> サンドイッチ <給食> わかめごはん・イカのかりんと揚げ・肉じゃが かき玉汁・ほうじ茶のプラマンジェ	フルーツヨーグルト	いか 豚肉 たまご 豆腐 セラチン わかめ じゃがいも 牛乳 生クリーム	片栗粉 薄力粉 パン粉 しらたき じゃがいも 砂糖 サラダ油 揚げ油	イチゴジャム しょうが にんじん さやいんげん チンゲン菜 玉葱 椎茸
16	木	玄米入りごはん・高菜炒め・鮭の塩焼焼き・切り干し大根サラダ 粕汁・小豆ミルク白玉	蒸しパン	生さけ 油揚げ みそ あずき 牛乳	米 玄米 塩粒 砂糖 さといも 白玉 もち ごま油 ごま	たかな にんじん だいこん きゅうり こぼろ だい こん ねぎ
17	金	柏型パン・さつま芋コロッケ・キャベツ・スティックサラダ ヌードルスープ・いちご	おにぎり	豚肉・卵	パン・さつま芋・ 小麦粉・パン粉・油・ヌードル	玉ねぎ・キャベツ・大根・人参・きゅうり・もやし・だいのこ・小松菜・いちご
20	月	食育の日 <山梨県の郷土料理> ほうとう・おひたし・黒みつきな粉もち・牛乳	ホットケーキ	豚肉・味噌・油揚げ・きな粉・牛乳	うどん・里芋・砂糖・白玉・黒みつ	かぼちゃ・白菜・人参・葱・大根・しめじ・もやし・小松菜
21	火	ごはん・大豆ふりかけ・錦卵・白菜のお浸し・みそ汁・いよかん	うどん	大豆 鶏肉 たまご 削り節 油揚げ みそ ひじき わかめ	米 砂糖 じゃがいも サラダ油	にんじん こまつな 玉葱 はくさい だいこん ねぎ いよかん
22	水	<おやつ> クッキー <給食> ごはん・エビ春巻きチリソース・白菜の甘酢漬 春雨スープ・杏仁豆腐	ガーリックトースト	たまご エビ はんぺん 豆腐 たまご ゼラチン 寒天 牛乳	マーガリン バター 小麦粉 米 片栗粉 春巻きの皮 砂糖 はるさめ サラダ油	にんじん こまつな 玉葱 にんにく しょうが ねぎ はくさい 椎茸 もやし
23	木	冬野菜のクリームスパゲティ・バジルサラダ・フルーツポンチ・牛乳	おにぎり	鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム チーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 バター	にんじん フロココリー 玉葱 しめじ はくさい カリフラワー きゅうり キャベツ レモン ミックス フルーツ
24	金	きなこ揚げパン・肉団子と白菜のスープ煮・大根サラダ・ポンカン	大学芋	きな粉 豚肉 たまご 豆腐	パン 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま揚げ油	にんじん こまつな ねぎ しょうが はくさい だいの こ きゅうり だいこん きゅうり ほんかん
27	月	ハヤシライス・りんご入りサラダ・ミルクティタピオカ・牛乳	せんべい みかん	牛肉 牛乳	米 小麦粉 砂糖 タピオカパール サラダ油 バター	トマト にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご
28	火	ゆかりごはん・カジキのゴマだれかけ・ひじきの煮物 和風カレースープ・りんご	二色サンド	カジキ 油揚げ ベーコン ひじき	米 しらたき 砂糖 ごま サラダ油 揚げ油	ゆかり ねぎ にんじん さ やいんげん こまつな 玉 葱 キャベツ こぼろ だい こん はくさい りんご
29	水	<おやつ> おにぎり <給食> タンメン・肉団子のもち米蒸し グレープフルーツゼリー・牛乳	バイクドポテト	削り節のり 豚肉 エビ いか 豚肉 たまご ゼラチン	米 中華めん 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし きくらげ しょうが ねぎ 椎茸 だいのこ しモンクレープ フルーツ
30	木	ジャムコッペサンド・鶏肉のアップルソース焼き・粉吹き芋 トマトジュリアンスープ・カルピスカ	焼きそば	鶏肉・ベーコン・ カルピス	パン・ジャム・砂糖・ じゃが芋・スパゲティ	りんご・しょうが・玉ねぎ・ ハセリ・トマト・人参・ キャベツ・セロリ
31	金	発芽玄米入りごはん・さばの竜田揚げねぎソース 野菜の辛子しょうゆ・豚汁・きんかん	バナナケーキ	まさば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 片栗粉 砂糖 さといも ごんにやく 揚げ油 ごま油	こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ごぼろ だいこん きんかん

栄養士 鮎子奈緒美

新年明けましておめでとうございます。

年末年始は、楽しく過ごせましたか？クリスマスにお正月など、ごちそうを食べる機会がたくさんありましたね。規則正しい生活のリズムをつけることが健康につながります。朝・昼・夕の食事をしっかりとし、早寝早起きを心がけましょう。また、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザのウィルスが大活躍する季節です。うがい手洗いもしっかりしましょう。本年も給食室では衛生管理に注意を払い、安全な給食づくりに努めてまいります。よろしくお願いたします。