

令和3年 1月予定献立表

○給食目標：気持ちよく食事をするためのマナーを身につけよう

岡三沢こども園

日	曜	全 員 献 立	赤 血や肉をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力をつくる	おやつ		一日あたりの エネルギー
						10時	3時	
4	月	タンダーチキン 納豆 コールスロー ニラと卵の味噌汁 フルーツ 	鶏肉 納豆 卵	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ピーマン ニラ	米 マヨネーズ	牛乳・菓子	ミルク ホットケーキ	728kcal
5	火	かにかまチーズの玉子焼き 小松菜と油揚げのおひたし ブロッコリーマヨ和え 大根の味噌汁 フルーツ 	卵 かにかま チーズ 油揚げ	小松菜 人参 大根 ブロッコリー わけぎ	米 マヨネーズ	麦茶・菓子	牛乳・菓子	539kcal
6	水	味噌うどん ソーセージソテー わかめの酢の物 ヨーグルト 	鶏肉 かまぼこ ヨーグルト ソーセージ	人参 しめじ キャベツ わかめ きゅうり ねぎ	うどん ごま	麦茶・菓子	ミルク わんぱく焼き	517kcal
7	木	豆腐とチンゲン菜のチャンプルー 人参甘煮 チーズポテト えのきのスープ フルーツ  七草がゆを 試食します♪	豚肉 豆腐 卵	チンゲン菜 人参 もやし えのき わけぎ	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	539kcal
8	金	ほっけの塩焼き いんげんソテー マカロニサラダ わかめの味噌汁 フルーツ 	ほっけ ツナ	いんげん 人参 きゅうり コーン わかめ	米 マヨネーズ マカロニ ごま	牛乳・菓子	ミルク シュガーラスク	622kcal
9	土	ポークカレー オーロラサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 	豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ レタス トマト きゅうり	米 じゃが芋 マヨネーズ	麦茶・菓子	牛乳・菓子	505kcal
12	火	豚肉の柳川煮 チーズ納豆 白菜おひたし じゃが芋の味噌汁 フルーツ 	豚肉 卵 チーズ 納豆	人参 玉ねぎ ごぼう 白菜 小松菜 わけぎ	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳 ☆揚げ餅	511kcal
13	水	塩ラーメン きゅうりのささみ和え さつま揚げ甘煮 ヤクルト 	豚肉 鶏ささみ さつま揚げ	人参 もやし チンゲン菜 きゅうり キャベツ	中華麺 ごま	麦茶・菓子	きな粉プリン	568kcal
14	木	ポークビーンズ すき昆布サラダ バターコーン 白菜のスープ フルーツ 	豚肉 油揚げ ツナ 大豆	人参 玉ねぎ 昆布 トマト きゅうり 白菜 コーン	米 じゃが芋 春雨 マヨネーズ	麦茶・菓子	牛乳・菓子	673kcal
15	金	鶏ごぼうの炊き込みご飯 ちくわのマヨネーズ焼き ほうれん草しらす和え 豆腐の味噌汁 フルーツ 	鶏肉 ちくわ しらす 豆腐	人参 ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 わけぎ	米 マヨネーズ ごま	牛乳・菓子	ミルク かぼちゃ蒸しパン	732kcal
16	土	コーンクリームシチュー フレンチサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 	鶏肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ブロッコ リー レタス きゅうり コーン	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	647kcal
18	月	肉じゃが 納豆 海藻サラダ 大根の味噌汁 フルーツ 	豚肉 納豆	人参 玉ねぎ 白菜 きゅ うり 大根 わけぎ	米 じゃが芋	牛乳・菓子	ミルク ツナサンドパン	649kcal
19	火	きのこ卵の炒め物 小松菜煮浸し トマト甘酢和え せんべい汁 フルーツ 	卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 高野豆腐	しめじ 舞茸 エリンギ 小松菜 人参 トマト 白 菜 長ネギ	米 糸こんにやく せんべい	麦茶・菓子	牛乳・菓子	516kcal
20	水	ほうれん草とツナの塩昆布パスタ ごぼうサラダ にら玉スープ ヨーグルト 	ツナ 卵 ヨーグル ト 豆腐	ほうれん草 人参 コー ン きゅうり ニ ラ ごぼう	スパゲティ ごま	麦茶・菓子	ミルク ☆自家製！ ポテトチップス	518kcal
21	木	<誕生会・バイキング給食> ピビンパ丼 トマトサラダ ゆで卵のナムル わかめの味噌汁 フルーツ 	卵 豚肉 卵	ほうれん草 もやし 人参 トマト レタス きゅうり わかめ 豆苗	米 マヨネーズ ごま	麦茶・菓子	牛乳 手作りケーキ	680kcal
22	金	タラのカレーフライ 三色ごま和え 千切りキャベツ さつま芋の味噌汁 フルーツ 	タラ	小松菜 人参 もやし わけぎ 玉ねぎ レタス	米 ごま さつま 芋	牛乳・菓子	ミルク マッシュコンフレーク	534kcal
23	土	ウインナーカレー レタスとりんごのサラダ 福神漬け フルーツ 	ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ 人参 レタス りんご きゅうり	米 じゃが芋 マヨネーズ	麦茶・菓子	牛乳・菓子	582kcal
25	月	おでん もやしときゅうりのサラダ 納豆 ふのりの味噌汁 フルーツ 	ちくわ さつま揚げ がんもどき 納豆	大根 人参 もやし きゅうり ふのり わけぎ	米 ごま	牛乳・菓子	ミルク 豆腐ドーナツ	778kcal
26	火	具沢山玉子焼き キャベツとわかめの中華和え じゃがバター 油揚げの味噌汁 フルーツ 	卵 鶏肉 油揚げ	人参 ほうれん草 わか め キャベツ わけぎ	米 ごま じゃが 芋	牛乳・菓子	牛乳・菓子	551kcal
27	水	鮭のチャンチャン焼き ひじきサラダ 煮豆 板麩の味噌汁 フルーツ 	鮭 かにかま 金時 豆	キャベツ えのき 玉ねぎ ひじき レタス きゅうり	うどん ごま	麦茶・菓子	ミルク 芋ようかん	595kcal
28	木	豆腐グラタン 大根サラダ トマトさつぱり和え 中華風コーンスープ フルーツ 	豆腐 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 大根 きゅ うり トマト コーン わけ ぎ	米 ごま	麦茶・菓子	牛乳・菓子	705kcal
29	金	肉あんかけうどん 青菜とちくわの味噌和え かぼちゃの天ぷら ヤクルト 	豚肉 ちくわ 卵	玉ねぎ 人参 にら もや し 小松菜 ねぎ かぼ ちゃ	うどん ごま	牛乳・菓子	ココア 黒ごまチーズケーキ	737kcal
30	土	ビーフシチュー グリーンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 	牛肉 ヨーグルト	人参 マッシュルーム 玉ねぎ レタス きゅうり ブロッコリー	米 じゃが芋	麦茶・菓子	牛乳・菓子	540kcal

● 予定献立表は、園のホームページでもご覧になれます。食材の変更もありますのでご了承ください。

● ☆マークは新メニューです。

令和3年1月予定献立表(離乳食)

岡三沢こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	
				10時	3時
4	月	鶏肉と野菜の煮物 キャベツときゅうりの和え物 納豆 野菜スープ フルーツ	 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 納豆 大根 じゃが芋 果物	麦茶・菓子	麦茶 蒸しパン
5	火	じゃが芋しらすあんかけ 小松菜おひたし ポイルブロッコリー 大根スープ フルーツ	 じゃが芋 しらす 小松菜 人参 ブロッコリー 大根 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子
6	水	煮込みうどん タラ煮 きゅうりと人参和え物 フルーツ	 鶏肉 人参 キャベツ タラ きゅうり 果物	麦茶・菓子	麦茶 雑炊
7	木	豆腐と野菜の煮物 人参煮 マッシュポテト キャベツスープ フルーツ	 豆腐 豚肉 チンゲン菜 人参 じゃが芋 キャベツ 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子
8	金	煮魚 大根煮 白菜と人参のおひたし じゃが芋スープ フルーツ	 鮭 大根 白菜 人参 じゃが芋 果物	麦茶・菓子	麦茶 トースト
9	土	豚肉と野菜の煮物 煮野菜 フルーツ	 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子
12	火	豚肉と野菜の煮物 納豆 白菜おひたし じゃが芋スープ フルーツ	 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 豆腐 大根 キャベツ 果物	麦茶・菓子	麦茶 トースト
13	水	煮込みうどん きゅうりのささみかほ かぼちゃ煮 フルーツ	 豚肉 人参 キャベツ きゅうり 鶏ささみ かぼ ちゃ 果物	麦茶・菓子	きな粉プリン
14	木	豚肉と大豆の煮物 きゅうりと人参和え物 マッシュポテト 白菜スープ フルーツ	 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ きゅうり トマト じゃ が芋 白菜 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子
15	金	鶏肉と人参入り雑炊 タラ煮 ほうれん草しらす和え 豆腐スープ フルーツ	 鶏肉 人参 タラ ほうれん草 しらす 豆腐 果物	麦茶・菓子	麦茶 蒸しパン
16	土	鶏肉と野菜の煮物 煮野菜 フルーツ	 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子
18	月	肉じゃが 納豆 キャベツときゅうりの和え物 大根スープ フルーツ	 豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 納豆 キャベツ きゅうり 大根 果物	麦茶・菓子	麦茶 トースト
19	火	豆腐のあんかけ 小松菜おひたし トマト 鶏汁 フルーツ	 豆腐 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 トマト 鶏肉 白菜 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子
20	水	煮込みうどん きゅうりと人参和え物 かぼちゃ煮 フルーツ	 ほうれん草 人参 鶏肉 豆腐 きゅうり かぼ ちゃ 果物	麦茶・菓子	麦茶 粉ふき芋
21	木	<誕生会> 具だくさん雑炊 トマトときゅうりの和え物 ポイルブロッコリー 玉ねぎスープ フルーツ	 豚肉 ほうれん草 人参 トマト きゅうり ブロッコ リー 玉ねぎ 果物	麦茶・菓子	麦茶 蒸しパン
22	金	タラ煮 小松菜と人参和え物 ポイルキャベツ さつま芋スープ フルーツ	 タラ 小松菜 人参 キャベツ さつま芋 玉ねぎ 果物	麦茶・菓子	麦茶 スティックパン
23	土	鶏肉と野菜の煮物 茹でサラダ フルーツ	 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子
25	月	鶏肉と野菜の煮物 納豆 きゅうりと人参和え物 白菜スープ フルーツ	 鶏肉 人参 大根 納豆 きゅうり 白菜 果物	麦茶・菓子	麦茶 豆腐ケーキ
26	火	鶏肉と野菜の煮物 キャベツときゅうりの和え物 マッシュポテト 玉ねぎスープ フルーツ	 鶏肉 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり じゃ が芋 玉ねぎ 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子
27	水	魚と野菜の煮物 ブロッコリーときゅうりの和え物 納豆 板麩のスープ フルーツ	 タラ キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり 納豆 麩 果物	麦茶・菓子	麦茶 芋ようかん
28	木	豆腐のあんかけ 大根サラダ トマト キャベツスープ フルーツ	 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり トマト キャベツ 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子
29	金	煮込みうどん 小松菜しらす和え かぼちゃ煮 フルーツ	 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす かぼちゃ 果物	麦茶・菓子	麦茶 蒸しパン
30	土	鶏肉と野菜の煮物 茹でサラダ フルーツ	 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅ うり 果物	麦茶・菓子	麦茶・菓子