



1月の給食献立表 (完了期 12~18ヶ月頃)



八潮市立保育所

日・曜	10時	昼食	3時のおやつ	材 料 名			
				血や肉になる (赤の仲間)	熱や力になる (黄色の仲間)	からだの調子を整える (緑の仲間)	その他 (調味料等)
5月 20火	ミルク 又は牛乳	やわらかミルクツナカレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳又はミルク ビスケット	牛乳 ツナ缶 ヨーグルト	米 じゃが芋 大豆油 砂糖	玉葱 にんじん 生姜 にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	麦茶 ビスケット カレールウ
6火 21水	ミルク 又は牛乳	やわらかミートソーススパゲティ くたくたシーザーサラダ わかめスープ	牛乳又はミルク 鮭おにぎり 又は 鮭ごはん	牛乳 豚肉 チーズ ハム わかめ 海苔 鮭フレーク	米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 大豆油	生姜 にんにく 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 枝豆 えのき茸	コンソメ ケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 コショウ しょうゆ 鶏がらスープの素
7水 22木	ミルク 又は牛乳	ふりかけごはん又は軟飯 まさご揚げ もやしの甘酢あえ かぼちゃ入り豚汁	七草風すいとん	牛乳 豆腐 桜海老 鶏肉 しらす干し ひじき 豚肉 味噌 昆布 鰹節 油揚げ	米 片栗粉 大豆油 砂糖 白ごま すいとん粉	もやし きゅうり 葱 にんじん 牛蒡 白菜 かぼちゃ 大根 せり 小松菜パウダー	ふりかけ 片栗粉 塩 穀物酢 砂糖
8木 23金	ミルク 又は牛乳	ロールパン又は食パン 緑のポテトコロッケ カリフラワーとブロッコリー きのこミルクスープ	牛乳又はミルク いなりごはん	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ	パン 米 ごま 砂糖 砂糖 マヨネーズ 大豆油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	小松菜 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 しいたけ えのき茸 しめじ クリーム缶	塩 コショウ コンソメ 穀物酢 みりん
9金 26月	ミルク 又は牛乳	ごはん又は軟飯 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら 浅利の味噌汁 みかん	牛乳又はミルク ベビーせんべい	牛乳 鶏肉 味噌 さつま揚げ あさり 昆布 鰹節	米 砂糖 ごま油 大豆油 せんべい	れんこん にんじん ごぼう さやえんどう 葱 みかん	しょうゆ 酒 みりん
10土 24土	ミルク 又は牛乳	やわらかチキンライス ポテトスープ ヨーグルト		牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 バター じゃがいも	玉葱 にんじん コーン缶 ほうれん草	鶏がらスープの素 コンソメ ケチャップ こしょう 塩
13火 27火	ミルク 又は牛乳	やわらかカレーうどん 白和え いよかん	牛乳又はミルク やわらかひじきごはん	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 鰹節 豆腐 ひじき	米 うどん 片栗粉 しらたき 砂糖 ごま 大豆油	にんじん 玉葱 葱 ほうれん草 しいたけ いよかん えのき茸	みりん カレールウ しょうゆ
14水 28水	ミルク 又は牛乳	ごはん又は軟飯 鰯の五目あんかけ みそ汁	牛乳又はミルク ピザまん風蒸しパン	牛乳 カレイ 油揚げ わかめ 味噌 昆布 豚肉 煮干し チーズ	米 片栗粉 大豆油 蒸しパンミックス	にんじん しいたけ 筍 小松菜 玉葱 大根 ピーマン コーン缶	酒 しょうゆ みりん ケチャップ 塩
15木 29木	ミルク 又は牛乳	ロールパン又は食パン チキンカツ マカロニサラダショロン風 コンソメスープ	牛乳又はミルク コーンフレーク	牛乳 鶏肉 たまご かにかま	パン 小麦粉 パン粉 大豆油 マカロニ マヨネーズ バター コーンフレーク	きゅうり にんじん 枝豆 トマト 白菜 玉葱 小松菜	塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ コンソメ
16金 30金	ミルク 又は牛乳	ごはん 高野豆腐の味噌煮 ほうれん草とにんじん けんちん汁	牛乳又はミルク もちもちドーナッツ 又は きな粉入りホットケーキ	牛乳 高野豆腐 豚肉 味噌 油揚げ 昆布 鰹節 たまご きな粉	米 大豆油 片栗粉 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス	玉葱 ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 葱 椎茸	酒 しょうゆ 塩
17土 31土	ミルク 又は牛乳	和風あんかけ丼 みそ汁 ヨーグルト		牛乳 豆腐 油揚げ かにかま わかめ 昆布 鰹節 味噌 鰹節 ヨーグルト	米 片栗粉 じゃがいも	白菜 にんじん 葱 小松菜 玉葱	酒 しょうゆ
19月	ミルク 又は牛乳	タンメン 又は タンメン風うどん かぼちゃの甘煮 みかん	牛乳又はミルク 又は乳酸菌飲料 ベビーせんべい	牛乳 豚肉 なると 昆布 乳酸菌飲料	中華麺又はうどん 砂糖 大豆油 せんべい	玉葱 にんじん 白菜も やし にら かぼちゃ	鶏がらスープの素 塩 こしょう しょうゆ
誕生会	ミルク 又は牛乳	チキンクリームライス 豆菜サラダ ニューヨーク風 クラムチャウダー	牛乳又はミルク ガトーコーヒー 又は ホットケーキ	牛乳 あさり かにかま 鶏肉 ベーコン たまご クリーム	米 小麦粉 ごま油 オリーブ油 ごま 砂糖 マーガリン チョコレート ホットケーキミックス	玉葱 マッシュルーム 枝豆 にんじん 胡瓜 キャベツ コーン缶 切りカリフラワー トマト缶(缶ジュース)	ターメリック コンソメ 塩 穀物酢 コショウ ローリエ 醤油 パセリ インスタントコーヒー

塗りつぶした日は、八条と伊草です

※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。

※0・1・2才児の、10時のおやつはミルク又は牛乳です。

誕生会の日程

八条保育所	28(水)
伊草保育所	20(火)
南川崎保育所	27(火)
古新田保育所	15(木)

食事で免疫力・体力アップ

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。
まずは体を温める料理で、体温を上げましょう。

免疫力UPはビタミン、ミネラルの多い、**緑黄色野菜**や**果物**
体力をつけるには**納豆・味噌・ヨーグルト**などの**発酵食品**