

令和2年度 1がつのこんだて

今月の給食目標
冬野菜を食べ
寒さに負けず
元気に過ごそう

日	曜	未満児 午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	昼おかずと午後おやつ おもな材料 (市販菓子除く)		
					きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
4	月		希望登園日				
5	火	牛乳 ポーロ	どらいかれー パインサラダ パナナ	醤油せんべい ショア	バター	豚ひき肉	人参 玉ねぎ ビーマン/レタス きゅうり 人参 パイン缶/パナナ
6	水	牛乳 せんべい	まつがぜやしき キャベツのお浸し みかん	かりんとう 牛乳	パン粉 白ごま	鶏ひき肉 卵 スキム ミルク/板かまぼこ かつお節/牛乳	人参 玉ねぎ/キャベツ ほうれ ん草 もやし/みかん
7	木	牛乳 ウエハース	ちくわのいそべあげ スキムマヨサラダ 大根の味噌汁 ミニゼリー	ビスケット 牛乳	天ぷら粉/マヨネーズ	竹輪 青のり/ハム チーズ スキムミルク/ わかめ/牛乳	レタス 人参 きゅうり/大根
8	金	牛乳	いりどり もやしののり和え りんご	秋津保育園お楽しみおやつ みたらし〇ん〇	こんにゃく	鶏もも肉/のり	干し椎茸 人参 ごぼう れん ごん/もやし きゅうり/りんご
9	土		希望登園日				
11	月		成人の日	1/11は鏡開きです。			
12	火	麦茶 クッキー	こおりどうふのあんがらめ スパゲティサラダ みかん	甘辛せんべい 牛乳	片栗粉/スパゲティ マ ヨネーズ	凍り豆腐 豚もも肉/牛 乳	人参 玉ねぎ 干し椎茸 えの きだけ ビーマン/キャベツ 人 参 コーン/みかん
13	水	牛乳	さばのおれんじに 大根サラダ パナナ	アップルドーナツ 牛乳	薄力粉	鯖/板かまぼこ かつお 節 のり/卵 牛乳/牛 乳	大根 レタス きゅうり/パナ ナ/りんご
14	木	牛乳 バナナ	とりにくのちーずぴかた 小松菜のゴマ味噌和え ミネストローネ ミニゼリー	クラッカー お楽しみ牛乳	小麦粉/白ごま/マカロ ニ	鶏むね肉 粉チーズ 卵/ベーコン	小松菜 もやし 人参/玉ねぎ キャベツ
15	金	牛乳 ウエハース	とんじる 白菜とハムのサラダ 納豆 りんご	みかん入り 牛乳寒天	じゃがいも	豚もも肉 木綿豆腐/ハ ム/納豆 かつお節/牛 乳	人参 大根 ごぼう 長ねぎ/白 菜 人参 コーン/りんご/みか ん缶
16	土		希望登園日				
18	月	牛乳 ビスケット	いんでいあんすばげてい りんごサラダ ふりかけ チーズ	塩せんべい ぶどうジュース	スパゲティ	ベーコン/チーズ	玉ねぎ ビーマン 人参/キャベ ツ きゅうり りんご
19	火	麦茶 ポーロ	おからいりにくだんご ブロッコリーのマヨ醤油 キウイフルーツ	クッキー 牛乳	パン粉 片栗粉/マヨ ネーズ	鶏ひき肉 おから 卵 牛乳	玉ねぎ/ブロッコリー キャベツ 人参/キウイフルーツ
20	水	牛乳	しろみざかなのほいるむし がんもと大根の煮つけ りんご	芋かりんとう 牛乳	さつま芋	白身魚 チーズ/がんも どき かつお節/牛乳	人参 玉ねぎ えのきだけ/大根 /りんご
21	木	牛乳 せんべい	たまごとはるさめのいためもの 凍み豆腐のゴマ和え 白菜のスープ ミニゼリー	ポップコーン 牛乳	春雨/白ごま	卵 豚もも肉/凍り豆腐 /牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン/ほうれ ん草 人参/白菜 えのきだけ 人参
22	金	牛乳 クッキー	ればーいりはんばーぐ ごぼうとコーンのサラダ みかん	あんまん 牛乳	パン粉/マヨネーズ 白 ごま/ホットケーキ粉 あんこ 黒ごま	豚ひき肉 鶏レバー 牛乳 卵/かにかま/ス キムミルク/牛乳	玉ねぎ/ごぼう 人参 コーン/ みかん
23	土		希望登園日				
25	月	牛乳 ウエハース	ばんぶきんしちゅー 白菜のフレンチサラダ みかん	焼き菓子 紅茶ミルク	バター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミル ク/むき枝豆 ツナ/ス キムミルク	かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめ じ/白菜 人参/みかん
26	火	牛乳	〇〇にくのからあげ キャベツとコーンの和風サラダ 〇〇さめスープ いちご	こん〇のおにぎり 麦茶	ごたえはなかな? 		秋津保育園さんの お楽しみ献立
27	水	牛乳 バナナ	にくどうふ 大根のポパイサラダ りんご	せんべい 牛乳	しらたき/マヨネーズ 白ごま	豚もも肉 木綿豆腐 車麩/のり/牛乳	白菜 人参 長ねぎ しめじ/ほ うれん草 大根 もやし/りんご
28	木	麦茶 ポーロ	じゃーまんぼとと もやし華風和え きつね汁 チーズ	ブリッツ 牛乳	じゃがいも/白ごま	ウィンナー/かにかま/ 油揚げ/チーズ/牛乳	玉ねぎ/もやし きゅうり/えの きだけ 長ねぎ
29	金	牛乳 クッキー	おでん ひじきのコロコロサラダ パナナ	りんご ヨーグルト	こんにゃく 里芋/マヨ ネーズ	鶏もも肉 竹輪 さつ ま揚げ/ひじき 大豆水 煮 ハム	大根 人参/レタス きゅうり 人参/バナナ/りんご
30	土		希望登園日				

誕生会	牛乳	ちゅうかおこわ チキンカツ 春雨サラダ いちご	ブッセ 飲み物	1月の平均給与栄養量						
				3歳以上児 (昼おかずと午後おやつ)	1月分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g
				1月分	395	17.7	16.5	44	1.6	
				1~2歳児 (完全給食)	1月分	534	19.7	17.4	73.2	1.4

※保育園の行事・その他の都合により変更する場合もございますので、ご了承ください。

飯山市教育委員会

保育園の
人気メニューから

~大根サラダ~

- 材料(おとな一人分)
- | | | | | | |
|------|-----|------|------|------|------|
| 大根 | 30g | サラダ油 | 2g | かつお節 | 0.4g |
| レタス | 20g | 酢 | 2g | 刻みのり | 0.4g |
| きゅうり | 8g | 塩 | 0.4g | | |
| かまぼこ | 10g | 砂糖 | 0.5g | | |

つくり方

1. 大根・きゅうりはせんざりにする。
2. レタスは一掴みに。
3. かまぼこは短冊切り。
4. 大根を下茹でし水気を絞る。
5. 全部一緒に和える。

