

# R4年度 1月 昼食予定献立表 上大岡ゆう保育園

献立	3時のおやつ	エネルギーたんぱく質	材 料 名		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
04水 牛乳 ハヤシライス ひじきのナムル 中華スープ	ママレードケーキ 牛乳	632.1(501.3) 19.2(15.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、○卵、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、○ママレード、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しめじ、ねぎ、ひじき
05木 牛乳 ごはん 豚肉の香味焼き 切干大根の旨煮 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	そうめん お茶	537.9(444.9) 28.3(20.9)	○ゆでそうめん、米、じゃがいも、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、○鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、○ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、○えのきたけ、○ねぎ、○にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、パセリ、いんげん
06金 牛乳 スパゲッティミートソース スイートポテトサラダ コーンスープ	七草がゆ みかん お茶	572.1(432.2) 20.3(16.1)	マカロニ・スパゲティー、さつまいも、○米、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、バター、粉チーズ、◎牛乳	◎みかん(早生)、たまねぎ、クリームコーン缶、○だいこん、○かぶ、りんご、きゅうり、○かぶ・葉、にんじん、ピーマン、○七草
07土 牛乳 カレーピラフ キュービックサラダ きのコスープ	コーンフレーク 牛乳	435.7(341.6) 16.3(13.4)	米、○コーンフレーク、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉	にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム缶、たまねぎ、しめじ、ピーマン、さやえんどう
10火 牛乳 ごはん 松風焼き キャベツとほうれんそうの磯和え かぼちゃの味噌汁	ボンデケーキ 牛乳	589.0(467.7) 23.5(18.8)	米、○じゃがいも、○片栗粉、○米粉、パン粉、○油、油、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ウインナー、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、焼きのり
11水 牛乳 ロールパン ドライビーンズ かぶのサラダ ホタテ貝と白菜のスープ みかん	おしるこ風 田作り お茶	573.8(457.3) 23.1(18.6)	ロールパン、○米、○もち米、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、○ごま、砂糖	豚ひき肉、○あずき(乾)、ほたて貝柱水煮缶、○いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	みかん(早生)、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、かぶ、干しぶどう、しょうが
12木 牛乳 まぜごはん チキンカツ レタスときゅうりのシーザーサラダ かき玉汁	洋風どら焼き お茶	667.9(547.4) 25.2(21.3)	米、油、○白玉粉、○小麦粉・薄力粉(学校給食用)、パン粉、○グラニュー糖、フランドル、小麦粉、○砂糖、片栗粉	鶏むね肉、卵、○卵、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、粉チーズ、かつお(なまり節)、○生クリーム、◎牛乳、○クリームチーズ	レタス、きゅうり、○いちご、ねぎ、にんじん、みつししこんぶ(だし用)
13金 牛乳 ごはん 鮭の黄金焼き 七福なます 豆腐のすまし汁	フルーツきんとん 牛乳	596.9(472.9) 26.3(20.7)	米、○さつまいも、マヨネーズ、○三温糖、砂糖	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、油揚げ、白みそ、卵(黄)、◎牛乳	だいこん、○りんご、○干しぶどう、しらたき、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、○レモン果汁、干しいたけ
14土 牛乳 味噌煮込みうどん さつま芋の甘煮 果物	鮭おにぎり お茶	460.0(404.2) 16.7(15.8)	ゆでうどん、さつまいも、○米、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん
16月 牛乳 あんかけうどん かぼちゃの甘煮 りんご	カレー卵トースト 牛乳	540.5(409.8) 23.1(18.0)	ゆでうどん、○食パン、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○卵、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、はくさい、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、○パセリ
17火 牛乳 ごはん さわらの味噌ごまネーズ焼き きんぴらごぼう 大根のすまし汁	アップルパイ 牛乳	606.0(454.9) 24.0(19.0)	米、○ぎょうざの皮、○砂糖、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、さわら、○無塩バター、淡色みそ、◎牛乳	○りんご、にんじん、ごぼう、だいこん、いんげん、ねぎ、○干しぶどう、ほうれん草
18水 牛乳 食パン ムサカ にんじんときゅうりのサラダ レタスのスープ	シーチキンと塩昆布おにぎり お茶	557.6(445.3) 23.1(18.9)	じゃがいも、食パン、○米、マーガリン・ソフトタイプ、フレンチドレッシング(乳化型)、○ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、チーズ、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、レタス、ホールトマト缶詰、干しぶどう、なす、○塩こんぶ、○焼きのり、きゅうり
19木 牛乳 ごはん ハニースパイシーチキン ほうれん草と油揚げのお浸し きのこの味噌汁	みそ蒸しパン 牛乳	564.1(450.6) 27.3(21.4)	米、○はちみつ、はちみつ、片栗粉、○ごま	○牛乳、鶏手羽肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、しめじ、さやえんどう、にんにく
20金 牛乳 ごはん 魚の立田揚げ もやしのサラダ おふとねぎの味噌汁 みかん	おでん お茶	548.5(462.6) 24.2(21.3)	米、○さといも、油、片栗粉、焼ふ(車ふ)、○砂糖、砂糖、ごま油	さば、○さつま揚げ、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎牛乳	みかん(早生)、○板こんにやく、緑豆もやし、きゅうり、○だいこん、ねぎ、にんじん、しょうが
21土 牛乳 豚肉の味噌丼 ブロッコリーのサラダ ワカメスープ	はちみつサンド 牛乳	576.0(409.7) 22.7(17.0)	米、○食パン、油、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
23月 牛乳 ごはん 高野豆腐の肉巻き 小松菜の納豆あえ キャベツの味噌汁	いなまかんじゅう お茶	560.9(463.2) 22.5(19.2)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、凍り豆腐、○こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな
24火 牛乳 ソース焼きそば じゃが芋のカレー炒め 中華スープ りんご	チーズおかかおにぎり お茶	540.4(463.3) 18.1(16.4)	焼きそばめん、じゃがいも、○米、○ごま、砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、ウインナー、○チーズ、○かつお節、◎牛乳	りんご、キャベツ、ピーマン、緑豆もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、さやえんどう、あおのり
25水 牛乳 ごはん 八宝菜 ブロッコリーの三色サラダ ワカメスープ	ピザまん 牛乳	582.3(463.0) 22.8(18.3)	米、○小麦粉、○強力粉、ごま油、片栗粉、油、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、○ピザ用チーズ、◎牛乳	はくさい、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、コーン缶、○ピーマン、○コーン缶、カットわかめ、しょうが、干しいたけ
26木 牛乳 ごはん さげの味噌漬け焼き 大根サラダ 里芋のすまし汁	きなこボーロ 牛乳	609.8(488.7) 25.4(21.2)	米、さといも、マヨネーズ、○小麦粉、○コーンスターチ、○砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、○無塩バター、○きな粉、白みそ、◎牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、うめ干し
27金 牛乳 ロールパン コーンクリームコロッケ コールスローサラダ かぶのスープ みかん	きりたんぼ鍋風 お茶	580.8(478.1) 18.1(16.4)	ロールパン、じゃがいも、○米、○もち米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、○鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、生クリーム、無塩バター、◎牛乳	みかん(早生)、キャベツ、かぶ、コーン缶、きゅうり、かぶ・葉、にんじん、○しらたき、○ごぼう、○まいたけ、○ねぎ、○せり
28土 牛乳 マーボー丼 もやしときゅうりのナムル 中華スープ	コーンフレーク 牛乳	513.7(401.3) 20.2(16.2)	米、○コーンフレーク、砂糖、油、ごま油、ごま、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが
30月 牛乳 ごはん ハンバーグ 白菜のじゃこドレッシングあえ さつま芋の味噌汁 りんご	マーボー春雨 お茶	553.4(467.2) 20.6(18.1)	米、さつまいも、○はるさめ、パン粉、油、砂糖、ごま油、○片栗粉、○砂糖、○ごま油	豚ひき肉、○豚ひき肉、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、しらす干し、◎牛乳	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、ねぎ、○にら、○ねぎ、○干しいたけ、○しょうが
31火 牛乳 ぶどうばん 魚のピカタ パスタサラダ ミネストローネスープ 牛乳	炒飯 お茶	580.5(463.1) 29.2(23.8)	ぶどうパン、○米、マカロニ・スパゲティー、油、マヨネーズ、小麦粉、○油	牛乳、かじき、○焼き豚、卵、ハム、◎牛乳	トマト、きゅうり、キャベツ、かぶ、たまねぎ、○にんじん、なす、ズッキーニ、にんじん、セロリ、○ピーマン、○ねぎ



※ 乳児には毎食時に果物がついています。  
※ 12日 誕生会

## 今月のレシピ紹介



※ムサカ (ギリシャの郷土料理)

ラザニアのようにミートソースとホワイトソースを用意します。  
ムサカとラザニアの違いは、じゃがいもを使うことです。ラザニアの皮の代わりにマッシュしたじゃがいもを使います。また、茄子を入れるのもポイントです。ミートソースの上にじゃがいも、スライスした茄子、ホワイトソースを重ね、最後にチーズをのせて焼きます。  
ホワイトソースの代わりに、水切りのヨーグルトを使うとさっぱりと仕上がります。ぜひご家庭でギリシャの味を楽しんでみてください。

これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムに整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかりと支える食事を提供していきます。よろしくお願ひいたします。  
1月は新年の健康を願って、様々な行事が行われます。給食でも、松風焼きや七福なます、フルーツきんとん、田作りなどのおせち料理や、七草がゆ、鏡開きなどの行事食を取り入れます。給食のおしるこは窒息防止のため、お餅ではなく、もち米を混ぜたご飯で代用します。  
ご家庭でもお餅を食べる際には、窒息に気をつけながら召し上がってください。



