

2019年 1月



献立表



アメリカ山徳育こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
4 18	金	煎餅 お茶	カレーライス シルバーサラダ 0・1才みかん/2才～ミニゼリー	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳 ツナ スキムミルク	米 砂糖 油 じゃがいも マカロニ カレールー	人参 玉ねぎ きゅうり オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
5 19	土	煎餅 お茶	ごはん 大根と厚揚げの煮物 みそ汁 みかん	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 せんべい ビスケット	大根 にんじん いんげん しめじ キャベツ オレンジ	
7 21	月	ビスケット お茶	ごはん タンドリーチキン ツナブロッコリーサラダ みそ汁 パナナ	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 みそ ヨーグルト ツナ 卵 牛乳	米 砂糖 油 食パン バター カレールー	人参 なめこ 長ねぎ コーン ブロッコリー バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 22	火	煎餅 お茶	ごはん 鮭のマヨキャロット焼き 小松菜と大根のサラダ 具沢山みそ汁 りんご	小豆蒸しパン 牛乳	鮭 みそ わかめ さつま揚げ 牛乳	米 マヨネーズ ホットケーキミックス こしあん 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 小松菜 りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
9 23	水	ビスケット お茶	中華丼 かぼちゃのサラダ みそ汁 みかん	ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 わかめ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ きゅうり みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
10 24	木	煎餅 お茶	味噌ラーメン 豆腐とわかめのサラダ バナナ	きつねご飯 お茶 (24)0・1歳ホットケーキ 2歳～桃パフェ	豚肉 鶏肉 みそ ちくわ 木綿豆腐 わかめ	中華麺 ごま油 米 砂糖 (24)生クリーム コーンフレーク (24)ホットケーキミックス	白菜 もやし 人参 コーン バナナ (24)黄桃	おむすび (ふりかけ) お茶
11 25	金	ビスケット お茶	ごはん 五目炒め つみれ汁 0・1才みかん/2才～ミニゼリー	乳児 ヨーグルト 幼児 おはぎ お茶	鶏肉 きな粉 つみれ ヨーグルト(乳児)	米 油 もち米 ごま 砂糖	キャベツ 人参 パプリカ 大根 しめじ 長ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	土	ビスケット お茶	炊き込みご飯 ウインナーのケチャップ炒め みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	ひじき 油揚げ ウインナー 木綿豆腐 牛乳 みそ	米 せんべい ビスケット 油	人参 しめじ 玉ねぎ なめこ バナナ	
28	月	煎餅 お茶	ごはん 松風焼き 大根と枝豆のサラダ みそ汁 みかん	いももち 牛乳	木綿豆腐 豚挽ひき肉 卵 牛乳 ツナ みそ	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ しめじ 大根 もやし 枝豆 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
15 29	火	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 豆サラダ みそ汁 パナナ	ボンデケーキ 牛乳	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ みそ 牛乳	米 油 砂糖 白玉粉 マーマレード さつまいも マヨネーズ 小麦粉 練乳	人参 玉ねぎ きゅうり バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
16 30	水	煎餅 お茶	ロールパン クリームシチュー キャベツとしらすのサラダ キャンディチーズ	鮭わかめおむすび お茶	鶏肉 しらす チーズ 鮭 わかめ 牛乳	ロールパン 米 砂糖 油 じゃがいも シチュールウ	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	おむすび (ふりかけ) お茶
17 31	木	ビスケット お茶	ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き もやしのおかか和え 豚汁 みかん	ハムサンド 牛乳	ホキ みそ 豚肉 ハム 木綿豆腐 牛乳	米 油 小麦粉 バター マヨネーズ 食パン	もやし 人参 大根 コーン 長ねぎ みかん	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更する場合がございますが、ご了承くださいませようお願い致します。

～今月のレシピ～ “おはぎ”

<材料> 1人分

- ・もち米 10g
- ・米 15g
- ・きな粉 3.5g
- ・砂糖 3.5g



<作り方>

1. もち米と米を洗米し、30分浸水させて炊く。
2. 炊き上がったらすりこ木などを使い、お米の粒が半分残る程度までつぶす。
3. 小判型に成形し、きな粉と砂糖(合わせておく)をまぶす。

☆1月11日の鏡開きに合わせたもち米を使ったおやつです♪