

2020年 1月



献立表



アメリカ山徳育こども園

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	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	土	煎餅 お茶	ごはん ポークチャップ コンソメスープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 片栗粉 油 せんべい	玉ねぎ ビーマン にんじん キャベツ バナナ	
6	月	ビスケット お茶	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き 大豆のマヨサラダ みそ汁 みかん	豆腐のまさご揚げ 牛乳	鮭 大豆 みそ チーズ 卵 牛乳 木綿豆腐 鶏肉 たらのすり身 しらす	米 無塩バター 小麦粉 油 片栗粉 マヨネーズ	きゅうり 人参 キャベツ えのき みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
7	火	煎餅 お茶	ごはん 肉豆腐 はんぺんのお吸い物 りんご	ジャムサンド 牛乳	豚肉 木綿豆腐 はんぺん 牛乳	米 砂糖 油 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが ほうれん草 大根 りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
8	水	ビスケット お茶	五目あんかけ丼 さつまいものきんぴら みそ汁 みかん	もちもち黒ごまパン 牛乳	豚肉 ごま みそ 油揚げ スキムミルク 粉チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも 白玉粉 油 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 白菜 みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
9	木	煎餅 お茶	ごはん 豆乳ポトフ 幼児・鮭の味噌煮 乳児・鮭の塩焼き キャベツサラダ バナナ	塩焼きそば 牛乳	鯖(幼児) 鮭(乳児) かにかま みそ ウインナー 鶏ひき肉 豆乳 ごま 牛乳	米 砂糖 ごま油 中華麺 油	しょうが きゅうり 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー しめじ コーン パナナ キャベツ ビーマン 人参	おむすび (ふりかけ) お茶
10	金	ビスケット お茶	ロールパン トマトシチュー ブロッコリーの和風マヨサラダ キャンディーチーズ	おはぎ 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ きなこ	ロールパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 無塩バター もち米 米 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ にんにく ひじき ブロッコリー	おむすび (ふりかけ) お茶
11	土	煎餅 お茶	二色丼 ほうれん草の磯和え みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏ひき肉 卵 竹輪 みそ 牛乳	米 砂糖 おふ 油 せんべい	ほうれん草 人参 佃煮 わかめ バナナ	
14	火	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の磯マヨ焼き 切り干し大根の胡麻サラダ みそ汁 バナナ	そぼろ蒸しパン 牛乳	鶏肉 竹輪 練りごま みそ 牛乳 豚ひき肉	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 さつまいも 片栗粉 ホットケーキミックス	にんにく しょうが 青のり きゅうり 切り干し大根 人参 玉ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
15	水	煎餅 お茶	ほうとう風うどん ほうれん草の白和え みかん	カレーピラフ お茶	鶏肉 ごま 木綿豆腐 ウインナー みそ	うどん 砂糖 ごま油 米	かぼちゃ 白菜 人参 大根 長ねぎ しめじ ひじき ほうれん草 みかん 玉ねぎ ビーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
16	木	ビスケット お茶	ごはん コロケ マカロニサラダ みそ汁 バナナ	(16)プリン せんべい 牛乳 <small>(30)0・1才:米粉ホットケーキ 2才~:いちごミルクフィーユバフェ</small>	豚ひき肉 スキムミルク 卵 ハム 牛乳 木綿豆腐	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ (16)せんべい (30)アイス パイシート いちごジャム	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり 長ねぎ バナナ (30)いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
17	金	煎餅 お茶	ドライカレー 白菜のコンソメ蒸し りんご	しらすトースト 牛乳	豚ひき肉 ベーコン しらす 牛乳	米 マヨネーズ 食パン	玉ねぎ 人参 なす コーン 白菜 りんご 青のり	おむすび (ふりかけ) お茶
20	月	ビスケット お茶	ごはん かじきの竜田揚げ もやしのお浸し かきたま汁 みかん	あずきの甘食 牛乳	かじき 卵 ごま あずき 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	にんにく しょうが もやし 長ねぎ えのき ほうれん草 人参 わかめ 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ことがありますがご了承くださいようお願いいたします。

~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♪