

## はなほこども園

## 1月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	488kcal	19.2	14.9	1.4
以上児	578kcal	20.9	16.4	1.6

日	曜		昼食	赤：血や肉になる 黄：熱や力となる 緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児
						9時	15時	
1(木)～ 3(土)			<b>年始休み</b>			<b>あけましておめでとうございます。</b>		
5	月		かぼちゃカレー ひじきのごまマヨ和え 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 スキム まぐろ油漬缶 牛乳 乳酸菌飲料 チーズ カレールウ	マヨネーズ ごま 米 押麦	南瓜 人参 玉葱 生姜 にんにく ピーマン ひじき キャベツ ブロッコリー コーン バナナ レモン果汁	そぼろ煮 ひじき煮 牛乳	カルピスラッシー お菓子 チーズ
6	火		たらの海苔フライ 春雨の胡麻酢和え 卵スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト たら 卵 竹輪 コンソメ	薄力粉 パン粉 油 春雨 ごま ごま油 しゅうまいの皮 米 押麦 白玉粉 ごま きび砂糖	のり きゅうり キャベツ 人参 葱 オレンジ 大根	煮魚 春雨煮 ヨーグルト	麦茶 大根もち せんべい
7	水	七草	松風焼き <b>昆布豆</b> 味噌汁 こまつなふりかけ キウイ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 スキム 卵 味噌 大豆 凍り豆腐 油揚げ 煮干し	パン粉 きび砂糖 ごま ごま油 米 押麦	葱 玉葱 ピーマン 昆布 人参 椎茸 紺さや キャベツ 小松菜 キウイ	肉だんご 昆布煮 牛乳	ミロ お菓子 小魚
8	木		鶏のレモン焼き 厚揚げカレー煮 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 生揚げ 煮干し 味噌 チーズ ヨーグルト カレー	米 押麦	レモン ピーマン 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 葱 バナナ	鶏煮 豆腐煮 牛乳	飲むヨーグルト お菓子 チーズ
9	金		<b>*お弁当の日（ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。）</b>					
9	金		肉じゃが <b>すき昆布サラダ</b> 味噌汁 みかん ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 ショア	じゃが芋 しらたき ごま きび砂糖 米 押麦 かぼちゃパン	人参 玉葱 グリンピース 椎茸 刻み昆布 もやし きゅうり 葱 みかん 南瓜	肉じゃが 昆布煮 牛乳	ジョア かぼちゃパン
10	土		白菜と肉団子煮 マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 魚肉ソーセージ 煮干し 味噌 ミートボール	ごま油 マカロニ 米 押麦 マヨネーズ	白菜 人参 玉葱 椎茸 チンゲン菜 コーン 大根 きゅうり ほうれん草 オレンジ	野菜煮 マカロニ煮 牛乳	野菜ジュース お菓子
13	火		鶏肉のりんご焼き ポテトサラダ <b>けんちん汁</b> グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 豆腐 魚肉ソーセージ 牛乳 油揚げ	じゃが芋 マヨネーズ こんにゃく 米 押麦	生姜 りんご いんげん 人参 きゅうり コーン 大根 ごぼう れんこん 葱 グレープフルーツ	鶏煮 ポテト煮 ヨーグルト	牛乳 お菓子
14	水		スペゲティーナボリタン 若布サラダ スープ みかん 食パン	牛乳 ベーコン チーズ 竹輪 ヨーグルト コンソメ	スペゲティー 油 食パン きび砂糖	玉葱 人参 にんにくトマト ピーマン 若布 キャベツ コーン 大根 椎茸 みかん バナナ みかん缶	トマト煮 若布煮 牛乳	フルーツヨーグルト
15	木		鯖のおろし煮 五目和え ひじき佃煮 すまし汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト さば 豆腐 乳酸菌飲料 牛乳 煮干し	米 押麦	大根 葱 ほうれん草 人参 もやし ひじき えのき しめじ オレンジ レモン果汁	煮魚 野菜煮 ヨーグルト	カルピスラッシー お菓子 小魚
16	金		豆腐の焼ナゲット <b>大根の金平</b> スープ りんご ゆかりご飯	牛乳 豆腐 おから まぐろ油漬缶 スキム 油揚げ ヨーグルト 卵 ハム コンソメ	薄力粉 油 ごま 麺 米 きび砂糖	葱 人参 トマト 大根 いんげん チンゲン菜 りんご	豆腐煮 大根煮 牛乳	飲むヨーグルト ココアがんづき
17	土		ハヤシライス <b>ブロッコリーサラダ</b> 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 ジョア ハヤシルウ	じゃが芋 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	玉葱 人参 グリンピース トマト にんにく バナナ ブロッコリー	トマト煮 コンソメ煮 牛乳	ジョア お菓子
19	月		ココット蒸し <b>昆布と切干し大根のサラダ</b> 味噌汁 みかん ふりかけご飯	ヨーグルト 豚ひき 卵 ハム 豆腐 煮干し 味噌 スキム	ごま 米 押麦	人参 玉葱 トマト 刻み昆布 切干し大根 きゅうり もやし 小松菜 みかん	そぼろ煮 切干し煮 ヨーグルト	ミルクティー お菓子
20	火		チーズ焼 スペゲティーサラダ 沢煮わん オレンジ ご飯	牛乳 鶏ひき チーズ 卵 ハム 調整豆乳	パン粉 ごま きび砂糖 スペゲティー マヨネーズ 片栗粉 米 押麦 ハムチーズパン	玉葱 ひじき 人参 大根 キャベツ きゅうり ごぼう しめじ 葱 オレンジ	肉だんご コンソメ煮 牛乳	豆乳 ハムチーズパン

21	水	<b>カツオの竜田揚げ すき昆布サラダ 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯</b>	ヨーグルト かつお 味噌 煮干し 牛乳	片栗粉 油 ごま じゃが芋 米 押麦	生姜 にんにく 刻み昆布 人参 もやし きゅうり 玉葱 若布 グレープフルーツ	煮魚 昆布煮	ヨーグルト	ミルクココア お菓子	465 641
22	木	<b>豚大根 ポパイサラダ すまし汁 りんご ご飯</b>	ヨーグルト 豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	マカロニ ごま 米 押麦 うどん	大根 人参 葱 ひじき ほうれん草 コーン えのき チンゲン菜 りんご	煮しめ 野菜煮	ヨーグルト	うどん	420 486
23	金	<b>五目納豆 大根のツナ炒め 味噌汁 バナナ ご飯</b>	ヨーグルト 納豆 卵 しらす ハム 油揚げ まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 牛乳	米 押麦 ミックス粉 無塩バター	ほうれん草 人参 大根 玉葱 白菜 バナナ 小松菜	納豆煮 大根煮	ヨーグルト	牛乳 ごまつなスコーン	528 629
24	土	<b>チンジャオロース マカロニサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ご飯</b>	牛乳 豚肉 油揚げ 魚肉ソーセージ 味噌 煮干し スキム	片栗粉 マカロニ 米 押麦 マヨネーズ	人参 ピーマン コーン 赤ピーマン 筍 キャベツ 白菜 きゅうり 大根 グレープフルーツ	豚煮 マカロニ煮	牛 乳	ミルク お菓子	413 591
26	月	<b>豚チーズサンドシユウマイ 野菜サラダ 味噌汁 バナナ ごま塩ご飯</b>	牛乳 豚肉 チーズ 魚肉ソーセージ 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	しゅうまいの皮 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 人参 バナナ チンゲン菜 りんご	チーズ煮 野菜煮	牛 乳	ミロ りんごうさぎ せんべい	578 679
27	火	<b>豆腐の肉巻き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 キウイ ゆかりご飯</b>	ヨーグルト 豚肉 豆腐 豚ひき肉 煮干し 味噌 スキム きな粉	ごま油 片栗粉 麺 米 押麦 上新粉 油	南瓜 人参 グリンピース キャベツ キウイ	肉豆腐 そぼろ煮	ヨーグルト	麦茶 かぼちゃもち	489 577
28	水	<b>*誕生会</b>							
		<b>ちりめんごはん クリスピーチキン ポパイサラダ すまし汁 ケーキ</b>	ヨーグルト しらす 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ コーンフレーク マカロニ ごま ケーキ	人参 しめじ ひじき コーン ほうれん草 大根 葱 みかん缶 バナナ	鶏煮 ポパイ煮	ヨーグルト	牛乳 バナナ せんべい	567 659
29	木	<b>鮭のコーン焼き うの花炒め すいとん オレンジ ごま塩ご飯</b>	牛乳 鮭 おから 豚ひき肉 凍り豆腐 油揚げ スキム 小魚	マヨネーズ 薄力粉 米 押麦	コーン 玉葱 ピーマン 人参 ひじき 葱 白菜 いんげん しめじ オレンジ	煮魚 おから煮	牛 乳	ミルクココア お菓子 小魚	488 570
30	金	<b>大根のオイスター煮 ポテトサラダ すまし汁 りんご ご飯</b>	ヨーグルト 豚ひき肉 魚肉ソーセージ 豆腐 牛乳	片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 薄力粉 油	大根 人参 葱 生姜 にんにく グリンピース コーン えのき りんご	大根煮 ポテト煮	ヨーグルト	麦茶 肉まん	495 579
31	土	<b>チャブチエ ツナ和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯</b>	牛乳 豚ひき肉 まぐろ油漬缶 煮干し 味噌	春雨 片栗粉 マカロニ 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 しめじ ほうれん草 玉葱 グレープフルーツ	春雨煮 野菜煮	牛 乳	ミルクココア お菓子	532 614

## 「大根もち」

### 【材料】

- ・大根 150g
- ・葉ねぎ 10g
- ・白玉粉 100g
- ・いりごま(白) 小さじ1
- ・油 適宜
- 《たれ》
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・こま油 小さじ1

### 【作り方】

- ①大根はおろし、葉ねぎは小口切りにする。
- ②①と白玉粉、いりごまを加えて混ぜる。  
(生地は耳たぶのやわらかさに)
- ③フライパンに油を敷き、②を丸めて両面こんがり焼く。
- ④たれを塗った焼いたら、できあがり。



太字は、力ミカミメニューです。



### 目利きのポイント!

- ・先の部分(葉じゃない方)が丸いもの
- ・表面のひげが先端に向かって一直線に伸びているもの

大根