



# ライオンの子保育園 1月 献立表



(有) パーソナルフードサービス

月	火	水	木	金 1	土 2	
<p>あけましておめでとうございます。 2016年がスタートしました。今年も、給食を通して様々な食に関する情報を発信していきたいと思っております。 どうぞよろしくお願い致します。</p>  <p><b>つみれと白菜のスープ</b></p> <p>【材料】 大人5人分 豚ひき肉 150g 長ねぎ 40g おろししょうが 2g しょうゆ 小さじ1弱 片栗粉 大さじ1</p> <p>白菜 140g 人参 50g 春雨 20g かつおだし 1L 塩 小さじ1弱 しょうゆ 大さじ1</p> <p>【作り方】 ①豚ひき肉にみじん切りにした長ねぎ、おろししょうが、しょうゆ、片栗粉を加えてこねる。 ②野菜は食べやすく切る。 ③ゆづりだしを煮立たせ、野菜、春雨、①のつみれをスプーンでいさくほくとしながら煮る。 ④塩、しょうゆで味を調える。</p>   <p>あけましておめでとうございます。 どうぞよろしくお願い致します。</p> 						
	4	5	6	7	8	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■鶏肉のきのこ炒め 若鶏肉 もも(皮付生) きのこミックス 焼肉のたれ彩</li> <li>■かんぴょうイリチー かんぴょう(乾) 玉葱 ミックスピーマン チキアギ</li> <li>■豆サラダ だいず(水煮缶詰) ミックスベジタブル 白ハム シーザードレッシング</li> <li>■卵のみそ汁 鶏卵(全卵生) 青ねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■ホキの梅焼き ホキ 山海ぶし</li> <li>■タマナーチャンブルー キャベツ 人参 厚揚げ 豚こま肉 玉葱 人参 厚揚げ 豚こま肉</li> <li>■ひじきのサラダ ほしひじき 玉葱 えだまめ ゆず味噌ドレッシング</li> <li>■なめこの味噌汁 なめこ水煮 大根の葉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■グリンチキン ミニグリンチキン</li> <li>■小松菜炒め 小松菜 人参 厚揚げ 豚こま肉</li> <li>■ひじきのサラダ ほしひじき 玉葱 えだまめ ゆず味噌ドレッシング</li> <li>■なめこの味噌汁 なめこ水煮 大根の葉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■赤魚のニラ醤油 赤魚 玉葱 人参 グリンピース 豚 ひき肉(生)</li> <li>■葛きりの和え物 くずきり(乾) キャベツ なたと 中華ドレッシング</li> <li>■高野豆腐の味噌汁 高野豆腐 青ネギ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■鶏の肝煮 鶏きも煮(国産) いんげん</li> <li>■ふーちゃんぶるー 焼きふ(車ふ) 玉葱 人参 チンゲンツアイ ツナ缶 鶏卵(全卵生)</li> <li>■菜の花の和え物 菜の花 赤ピーマン 胡麻ドレッシング</li> <li>■冬瓜のみそ汁 冬瓜 豚こま肉 大根の葉</li> </ul>	
おやつ	野菜スティック 牛乳	バナラウエハース 牛乳	タンナファクルー 牛乳 果物	七草おじや 牛乳	お楽しみ手作りおやつ 牛乳	
	11	12	13	14	15	
昼食	<p>★ 成人の日 ★</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■かに風味シューマイ カニシューマイ</li> <li>■麻婆豆腐 厚揚げ 玉葱 人参 豚 ひき肉(生) えだまめ</li> <li>■大根の青シソ和え 大根 しそ 青じそドレ(ノンオイル)</li> <li>■卵のみそ汁 鶏卵(全卵生) 青ねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■カレーライス 精白米 豚 ひき肉(生) じゃがいも 玉葱 人参 カレールー</li> <li>■キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 ゆかり</li> <li>■ゼリー 青りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■野菜ハンバーグ 豚 ひき肉(生) 玉葱 ミックスベジタブル 鶏卵(全卵生)</li> <li>■春雨炒め はるさめ 玉葱 いんげん きくらげ(乾) 人参 ツナ缶</li> <li>■オクラの磯和え オクラ きざみのり 和風おろしドレッシング</li> <li>■ゆし豆腐 ゆし豆腐 青ネギ</li> </ul>	<p>★ お弁当会 ★</p> 	<p>★ 土曜保育 ★</p> 
おやつ		タンナファクルー 牛乳	はちや棒 牛乳 果物	横綱あられ 牛乳	ムーチー 牛乳	
	18	19	20	21	22	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■若鶏の竜田揚げ(オープン) 若鶏の竜田揚げ</li> <li>■人参シリリ 人参 玉葱 ライトツナ缶 鶏卵(全卵生)</li> <li>■キャリワカメの酢の物 きゅうり わかめ むきえび</li> <li>■青菜のみそ汁 小松菜 油揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■タラの胡麻焼 たら 白ごま(すり)</li> <li>■白菜炒め 白菜 玉葱 人参 豚こま肉 糸かつお</li> <li>■いんげんの和え物 いんげん 白ハム 和風ドレッシング(ノンオイル)</li> <li>■大根の味噌汁 大根 大根の葉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■しめじご飯 しめじ</li> <li>■松風焼き 若鶏肉 ひき肉(生) 玉葱 グリンピース</li> <li>■かんぴょうイリチー かんぴょう(乾) 小松菜 人参 豚こま肉</li> <li>■大根の和え物 大根 なたと 中華ドレッシング</li> <li>■じゃがいものみそ汁 じゃがいも 青ネギ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■赤魚のグリーンソース 赤魚(生) グリンピース 普通牛乳</li> <li>■冬瓜と鶏肉の煮物 とうがん(生) 人参 厚揚げ 若鶏肉 もも(皮付生)</li> <li>■もやしの和え物 大豆もやし かに棒 胡麻ドレッシング</li> <li>■わかめの味噌汁 わかめ 油揚げ 玉葱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■豚肉の甘みそ焼き 豚肩ロース(脂身付生) 人参</li> <li>■ブロックリーのそぼろ煮 ミニブロックリー 玉葱 きのこミックス</li> <li>■若鶏肉 ひき肉(生)</li> <li>■南瓜サラダ 西洋かぼちゃ フレンチドレッシング</li> <li>■高野豆腐の味噌汁 高野豆腐 大根の葉</li> </ul>	
おやつ	ゴマスティック 牛乳	チョコクッキー 牛乳	堅焼せんべい 牛乳 果物	お誕生会ケーキ 牛乳	お楽しみ手作りおやつ 牛乳	
	25	26	27	28	29	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■赤魚の梅焼き 赤魚 山海ぶし</li> <li>■ひじきの五目炒め ほしひじき 玉葱 人参 えだまめ 豚 ひき肉(生)</li> <li>■菜の花サラダ 菜の花 ライトツナ缶 胡麻ドレッシング</li> <li>■油揚げの味噌汁 油揚げ 青ネギ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■豚肉のオイスター焼き 豚肩ロース(脂身付生)</li> <li>■冬瓜の煮物 冬瓜(冷) 人参 グリンピース 豆乳がんも</li> <li>■七厘やのサラダ 糸こんにゃく 小松菜 かに棒 中華ドレッシング</li> <li>■じゃがいものみそ汁 じゃがいも 大根の葉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■沖繩そば(ゆで) 沖繩そばだし 豚三枚肉 丸長かまぼこ 青ねぎ</li> <li>■ピーマンの和え物 ミックスピーマン パッチョドレバジル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■野菜入り揚げ豆腐 揚げ豆腐(野菜入り)</li> <li>■肉じゃが じゃがいも 玉葱 えだまめ 豚こま肉</li> <li>■白菜と桜びの和え物 白菜 きくらえび(素干し) おろしゆず(ノンオイル)</li> <li>■小巻麩のみそ汁 小巻麩 青ネギ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■カレイの煮つけ カレイ 白ねぎ</li> <li>■茄子のオイスター炒め 揚げナス 玉葱 ヤンゴン 赤ピーマン 豚こま肉</li> <li>■葛きりの和え物 くずきり(乾) ほうれん草 かに棒 白ごま(すり) 中華ドレッシング</li> <li>■わかめの味噌汁 わかめ 大根の葉</li> </ul>	
おやつ	ちょぼちょぼ焼き 牛乳	豆乳スティック 牛乳	タンナファクルー 牛乳 果物	塩せんべい 牛乳	お楽しみ手作りおやつ 牛乳	
	30					
昼食	<p>★ 土曜保育 ★</p> 					