

# 1 月 の 給 食

社会福祉法人 今川学園  
今川学園 園長 篠瀬 実千

献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ
2	月						18	水	ちゃんぼん麺 シュウマイ ブロッコリーの梅肉和え	中華めん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・干し椎茸・スキムミルク・豆乳・みそ・鶏ガラ・油 玉ねぎ・キャベツ・鶏肉・パン粉・片栗粉・豚脂・粒状大豆たん白・砂糖・醤油・トマトケ チャップ・塩・ほたてエキス・ごま油・チキンエキス・香辛料・小麦粉・菜種油・大豆粉 ブロッコリー・豆苗・梅肉・ポン酢	米粉ロール クッキー かぼちゃ味 牛乳	みかん缶	★豆乳バナナケーキ (ホットケーキミックス・ バナナ・砂糖・豆乳・ バター・オリーブ油) 幼児牛乳
3	火	年始休園日					19	木	ご飯 納豆のぼくだん揚げ 干切大根とカニカマのサラダ のっぺい汁	米 納豆・あみえび・さつま芋・玉ねぎ・人参・三つ葉・片栗粉・塩・油 干切大根・カニカマ・きゅうり・コーン缶・黒ごま・醤油・マヨネーズ 鶏肉・大根・人参・絹揚げ・里芋・なめこ・椎茸・かつおだし・醤油・みりん・片栗粉	ベジタブル せん 牛乳	いちご ヨーグルト	ぶどうゼリー するめ(幼児のみ) 幼児牛乳
4	水						20	金	ご飯 ぶり大根 ほうれん草の白和え なめこ玉ねぎのみそ汁	米 鱈・大根・生姜・砂糖・酒・みりん・淡口醤油 ほうれん草・人参・糸こんにゃく・豆腐・ごま・砂糖・淡口醤油・かつおだし なめこ・玉ねぎ・ねぎ・みそ・かつおだし	野菜入り ソフトせん 牛乳	もも缶	ふわっとえび味 幼児牛乳
5	木	ご飯 鮭のチーズフライ 干切大根ののりごま和え 小松菜と春雨のスープ	米 鮭・チーズ・小麦粉・パン粉・卵白・塩・こしょう・油 干切大根・人参・キャベツ・醤油・マヨネーズ・刻みのり・ごま 春雨・小松菜・片栗粉・鶏ガラ	木葉 せんべい 牛乳	もも缶	アスパラガス	21	土	おにぎり(わかめ・ごま塩) 筑前煮2 三度豆のごま和え2	米 混ぜるわかめ ごま塩 鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・がんも・こんにゃく・里芋・こんにゃく・砂糖・みりん・酒・濃口醤油・ごま油 三度豆・すりごま・濃口醤油	こめ せんべい 牛乳	ミニゼリー	ぼたぼた焼き 幼児牛乳
6	金	親子あんかけうどん さつま芋のレモン煮 ほうれん草と人参のお浸し	うどん・鶏肉・うす揚げ・玉ねぎ・細ねぎ・卵・かつおだし・淡口醤油・みりん・片栗粉 さつま芋・砂糖・レモン汁・塩 ほうれん草・人参・かつおだし・醤油	米粉ロール クッキー 牛乳	みかん缶	七草粥 (米・七草・大根(葉付)塩)	23	月	ご飯/梅干し(幼児) 家常豆腐 春雨サラダ えのきと水菜のすまし汁	米 / 梅干し(幼児) 絹揚げ・豚肉・人参・ピーマン・干し椎茸・にんにく・しょうが・みそ・醤油・みりん・砂糖・酒・油 春雨・きゅうり・ハム・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油 えのき・水菜・淡口醤油・こんにゃく	かぼちゃ ポーロ 牛乳	パイン缶	星たべよ 幼児牛乳
7	土	おにぎり(ゆかり・ねぎ塩) 豚肉とキャベツのみそ炒め(土曜日) 小松菜のおひたし(土曜)	米 ゆかり・青ねぎ・ごま・ごま油・塩 豚肉・絹揚げ・キャベツ・人参・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・油 小松菜・コーン・淡口醤油・こんにゃく	紫芋チップ 牛乳	ミニゼリー	ばりんこ	24	火	玄米入り米粉パン (びよびよ組のみ食パン) なすと豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ レタススープ	米粉・玄米粉・食物繊維・なたね油・砂糖・ドライイースト・食塩・トレハロース・加工でんぷん・増粘多糖類 食パン 豚肉・なす・玉ねぎ・パプリカ・生姜・にんにく・ごま油・ケチャップ・醤油・みりん マカロニ・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・レモン汁・塩・こしょう レタス・人参・鶏ガラ	ふわふわ チップ にんじん味 牛乳	スティック チーズ	ちんすこう (小麦粉・砂糖・ラード) 幼児牛乳
9	月	成人の日					25	水	みそラーメン かぼちゃコロッケ ほうれん草の磯和え	中華めん・豚肉・キャベツ・人参・ほうれん草・青ねぎ・コーン・油・フィヨン・みそ・みりん・ごま油 かぼちゃ・馬鈴薯・野菜パン粉・小麦粉・玉ねぎ・砂糖・小麦粉加工品・パン粉・果糖ぶ どう糖液糖・ラード・濃縮乳・でんぷん・食塩・バーム油・着色料(パプリカ粉末・増粘多糖 類)(一部に小麦粉・乳成分・大豆を含む) ほうれん草・人参・刻みのり・醤油・ごま油	ミニわかめ ちゃん 牛乳	ベビー ダノン	りんご 幼児牛乳
10	火	ポパイカレー ごぼうサラダ きのこスープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ひよこ豆・カレールウ・スキムミルク・油 ささがき・人参・コーン・カニカマ・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ しめじ・えのき・椎茸・鶏ガラ・パセリ	ミニわかめ ちゃん 牛乳	ベビー ダノン	麩のラスク (麩・バター・砂糖・ グラニュー糖) 幼児牛乳	26	木	ご飯 キャベツハンバーグ レタスののりサラダ ★舞茸と豆腐のみそ汁	米 豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・塩・パン粉・卵・こしょう・ケチャップ・ウスターソース レタス・じゃこ・刻みのり・濃口醤油・酢・油 舞茸・豆腐・青ねぎ・みそ・かつおだし	とうもろこし パフスナック 牛乳	みかん缶	ムーンライト 幼児牛乳
11	水	米粉パン (びよびよ組のみ食パン) 鶏肉の香草焼き キャベツとコーンのサラダ もやしとわかめスープ	米粉・なたね油・砂糖・食塩・ドライイースト 食パン 鶏肉・じゃが芋・にんにく・乾燥パジル・オリーブ油・塩・こしょう・パン粉 キャベツ・コーン・あみえび・フレンチドレッシング もやし・わかめ・鶏ガラスープ	おさつで ボン 牛乳	おさかな ソーセージ	たべっこどうぶつ 幼児牛乳	27	金	★えびピラフ ブロッコリーとベーコンのサラダ ポトフ	米 ブイヨン・玉ねぎ・人参・えび・サラダ油・バター・塩・こしょう ブロッコリー・ベーコン・コーン・オリーブオイル・塩・レモン汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・コンソメ	木葉 せんべい 牛乳	ミニゼリー	ミルクドーナツ 幼児牛乳
12	木	ご飯 豚肉のブルコギ風 小松菜のごま酢和え 絹揚げと白菜のみそ汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・ねぎ・みそ・醤油・砂糖・みりん・ウスターソース・ケチャップ・ごま・にんにく・油 小松菜・人参・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油 絹揚げ・白菜・ねぎ・みそ・こんにゃく	きなこ せんべい 牛乳	ミニゼリー	みかん	28	土	豚みそ丼2 りんごゼリー	米・豚肉・糸こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・片栗粉・ごま油 りんごゼリー	おさつで ボン 牛乳		ソフトサラダせん 幼児牛乳
13	金	あすきご飯 鯨の天ぷら さつまいもとれんこんのきんぴら 麩と三つ葉のすまし汁	米・もち米・小豆・塩・ごま塩 鯨・小麦粉・塩・油 さつまいも・れんこん・ごま・濃口醤油・砂糖・ごま油 麩・三つ葉・醤油・かつおだし	ふわふわ チップ じゃが芋味 牛乳	パイン缶	サッポロポテト 幼児牛乳	30	月	ご飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ もずくスープ	米 鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・塩・米粉・片栗粉・油 キャベツ・人参・きゅうり・コーン・フレンチドレッシング もずく・豆腐・青ねぎ・鶏ガラ	こんにゃ おかき 牛乳	ブルーベ リーヨーグ ルト	ボンスケ 幼児牛乳
14	土	肉野菜あんかけ丼(土曜日) みかんゼリー	米 木綿豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・ニラ・片栗粉・醤油・酒・砂糖・みりん・こんにゃく・油 みかんゼリー	ひじき あられ 牛乳		ポップコーン 幼児牛乳	31	火	ご飯 赤魚の煮付け チャプチェ もやしとなすのすまし汁	米 赤魚・生姜・淡口醤油・酒・みりん・砂糖・片栗粉 牛肉・人参・春雨・干し椎茸・ほうれん草・淡口醤油・砂糖・酒・みりん・塩・ごま油 もやし・なす・ねぎ・醤油・かつおだし	紫芋チップ 牛乳	もも缶	おにぎり (おかかチーズ) (米・チーズ・かつお節・ 淡口醤油) 幼児牛乳
16	月	ご飯 牛肉の甘みそいため 三度豆と春雨のサラダ 中華風コンソープ	米 牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ごま油・みそ・酒・ごま・砂糖・醤油 三度豆・春雨・ごま・マヨネーズ・濃口醤油 コーンクリーム・卵・青ねぎ・鶏ガラ・塩・片栗粉	こめ棒くん 牛乳	スティック チーズ	満月ボン 幼児牛乳	<p>今月の郷土料理はトルコの「ピラフ」です。 日本でもよく食べられる米料理「ピラフ」は、実はトルコ料理です。トルコ語ではピラフのことを ピラウと呼び、長い歴史を持つ伝統料理です。 日本では主食としていただくイメージのピラフですが、トルコでは付け合わせとして食べられてい ます。トルコの主食はパンなので、パンと一緒にピラフを食べるといってもよくあります。</p>						
17	火	かやくご飯 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーのごま和え 里芋と水菜のすまし汁	米・うす揚げ・人参・ささがきごぼう・しめじ・ひじき・こんにゃく・淡口醤油・酒・みりん・こんにゃく 鶏肉・塩麹 ブロッコリー・コーン・ごま・醤油 里芋・水菜・醤油・こんにゃく	星っこ 牛乳	ミニゼリー	さやえんどう 幼児牛乳							

※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつ・乳児デザートは、0歳普通食・1～2歳児のみの提供です。  
※エネルギーの目標値は、乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。