

平成30年度  
六満子ども園  
幼児食

# 1月の献立

## ★旬の食材★

白菜・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー  
ほうれん草・水菜・大根・みかん・りんご・鮭

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
7 ・ 21 (月)	<p>7日:七草粥 米・七草・塩</p> <p>21日:じゃこわかめごはん 米・ちりめんじゃこ・わかめふりかけ・胡麻</p> <p>・筑前煮 鶏肉・人参・しめじ・こんにゃく・蓮根・三豆・里芋 昆布・かつお・酒・醤油・三温糖・みりん</p> <p>・白菜のポン酢和え 白菜・ほうれん草・人参・かつお節・ポン酢・三温糖</p> <p>・赤だし 白ねぎ・なめこ・豆腐・三つ葉・かつお・赤味噌</p>	<p>おじゃこ</p> <p>おせんべい</p>	28  月	<p>・牛肉とブロッコリーの中華炒め 牛肉・ブロッコリー・玉ねぎ・パプリカ 醤油・三温糖・オイスターソース</p> <p>・ごはん</p> <p>・キャベツとわかめのナムル キャベツ・わかめ・大根・醤油・三温糖 中華味・ごま油・胡麻</p> <p>・もやしスープ もやし・人参・水菜・中華味・醤油</p>	<p>★ ブルー ベリーパン ブルーベリー ジャム 塩 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライ イースト</p>
8 ・ 22 (火)	<p>・焼肉丼 米・牛肉・玉ねぎ・パプリカ・エリンギ・ねぎ・生姜 醤油・みりん・三温糖・赤味噌・ごま油・胡麻</p> <p>・三色ナムル ほうれん草・人参・もやし・醤油・三温糖 中華味・ごま油</p> <p>・わかめスープ わかめ・玉ねぎ・舞茸・中華味・醤油</p>	<p>みかん</p>	29  火	<p>・サーモンフライ ・ごはん 鮭・塩・小麦粉・パン粉</p> <p>・カリフラワーのサラダ カリフラワー・ブロッコリー・パプリカ・醤油 三温糖・オリーブオイル</p> <p>・野菜たっぷりミネストローネ 玉ねぎ・人参・キャベツ・エリンギ・パセリ パイエルン・トマト缶・コンソメ・醤油</p>	<p>りんご</p>
9 ・ 23 (水)	<p>・鱈の塩焼き ・ごはん 鱈・塩・酒</p> <p>・カブの柚子サラダ かぶ・人参・小松菜・柚子・塩・醤油・三温糖・酢</p> <p>・豚汁 豚・大根・牛蒡・人参・しめじ・里芋・油揚げ 糸こんにゃく・ねぎ・かつお・味噌・醤油</p>	<p>★ くるみ スコーン 胡桃・小麦粉 バター・卵 牛乳・三温糖 ベーキング パウダー</p>	16 ・ 30 (水)	<p>・里芋カレーライス 牛肉・里芋・エリンギ・舞茸・玉ねぎ・人参 グリーンピース・カレールウ・コンソメ</p> <p>・ツナと白菜のサラダ 白菜・人参・きゅうり・ツナ・酢・醤油・三温糖</p>	<p>チーズ ・ おかし</p>
10 ・ 24 (木)	<p>・豚キャベツのポン酢炒め ・ごはん 豚肉・キャベツ・もやし・わかめ・あさつき パプリカ・ポン酢</p> <p>・根菜のベーコンマヨネーズ 里芋・蓮根・ベーコン・マヨネーズ・醤油・塩</p> <p>・きのこの味噌汁 しめじ・舞茸・えのき・人参・かつお・味噌</p>	<p>★ そば おにぎり 米・合挽肉 小葱・コーン 醤油・三温糖 酒・みりん</p>	17 ・ 31 (木)	<p>・鯖の西京焼き ・ごはん 鯖・西京味噌</p> <p>・ほうれん草のお浸し ほうれん草・えのき・かつお節・醤油・三温糖</p> <p>・具沢山味噌汁 人参・白ねぎ・牛蒡・かぶ・玉ねぎ・あさつき 油揚げ・かつお・味噌</p>	<p>★ ココア ケーキ ココア・小麦粉 牛乳・卵 バター・三温糖 ベーキング パウダー</p>
11 ・ 25 (金)	<p>・牛肉と大根の味噌煮 ・ごはん 牛肉・大根・人参・こんにゃく・醤油・赤味噌 みりん・三温糖</p> <p>・小松菜の胡麻酢和え 小松菜・胡瓜・もやし・コーン・胡麻・醤油・三温糖 酢</p> <p>・湯葉のおすまし 湯葉・かまぼこ・しめじ・人参・柚子・三つ葉 かつお・醤油</p>	<p>★ チーズ 蒸しパン 粉チーズ 小麦粉 三温糖 牛乳 ベーキング パウダー</p>	18  金	<p>お弁当の日です!</p> <p>愛情たっぷりの 手作りお弁当を お願いします♪</p> 	<p>4日 クラッカー</p> <p>18日★ マカロニ きな粉 マカロニ きな粉 三温糖</p>
12 ・ 26 (土)	<p>・きつねうどん うどん・油揚げ・かまぼこ・ほうれん草・醤油 みりん・酒・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・オレンジ</p>	<p>クラッカー</p>	19  土	<p>・わかめうどん うどん・わかめ・鶏肉・かまぼこ・ほうれん草 醤油・みりん・酒・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・バナナ</p>	<p>ビスケット</p>

【1月5日(金)♪新年初寄会メニュー♪】 お雑煮 餅・鶏肉・ほうれん草・大根・金時人参・小芋・かつお・白味噌

【1月15日(月)お誕生感謝会メニュー♪】

・蒸し寿司 米・人参・ちりめんじゃこ・三豆・卵・三温糖・酢・塩

・鱈の竜田揚げ 鱈・醤油・酒・みりん・片栗粉

・彩りサラダ キャベツ・ブロッコリー・コーン・パプリカ・三温糖・醤油

・すまし汁 ほうれん草・玉葱・しめじ・人参・醤油・かつお

★おやつ★・おせんべい 餅・小豆・三温糖

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです!

※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日3時に牛乳を飲んでます。

### ★ 無病息災を祈って、七草粥 ★

日本のハーブ七草を使ったお粥は、お正月料理で疲れた胃を癒してくれます。時代や土地によっても少し異なりますが、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベ・ホトケノザ・スズナ・スズシロが、主に七草といわれています。7日の給食では七草粥を作ります。「今年もみんなが元気で暮らせますように」と願いながら頂きましょう。

平成30年度  
六満こども園  
乳児食

# 1月の献立

★旬の食材★

白菜・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー  
ほうれん草・水菜・大根・みかん・りんご・鮭

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
7 ・ 21  (月)	<p>7日:七草粥 米・七草・塩</p> <p>21日:じゃこわかめごはん 米・ちりめんじゃこ・わかめふりかけ・胡麻</p> <p>・筑前煮 鶏肉・人参・しめじ・こんにゃく・蓮根・三度豆・里芋 昆布・かつお・酒・醤油・三温糖・みりん</p> <p>・白菜のポン酢和え 白菜・ほうれん草・人参・かつお節・ポン酢・三温糖</p> <p>・赤だし 白ねぎ・えのき・豆腐・三つ葉・かつお・赤味噌</p>	おじゃこ おせんべい	28  (月)	<p>・牛肉とブロッコリーの中華炒め 牛肉・ブロッコリー・玉ねぎ・パプリカ 醤油・三温糖・オイスターソース</p> <p>・ごはん</p> <p>・キャベツとわかめのナムル キャベツ・わかめ・大根・醤油・三温糖 中華味・ごま油・胡麻</p> <p>・もやしスープ もやし・人参・水菜・中華味・醤油</p>	★ ブルー ベリーパン ブルーベリー ジャム 塩 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライ イースト
8 ・ 22  (火)	<p>・焼肉丼 米・牛肉・玉ねぎ・パプリカ・エリンギ・ねぎ・生姜 醤油・みりん・三温糖・赤味噌・ごま油・胡麻</p> <p>・三色ナムル ほうれん草・人参・もやし・醤油・三温糖 中華味・ごま油</p> <p>・わかめスープ わかめ・玉ねぎ・舞茸・中華味・醤油</p>	みかん	29  (火)	<p>・サーモンフライ ・ごはん 鮭・塩・小麦粉・パン粉</p> <p>・カリフラワーのサラダ カリフラワー・ブロッコリー・パプリカ・醤油 三温糖・オリーブオイル</p> <p>・野菜たっぷりミネストローネ 玉ねぎ・人参・キャベツ・エリンギ・パセリ パイエルン・トマト缶・コンソメ・醤油</p>	りんご
9 ・ 23  (水)	<p>・鱈の塩焼き ・ごはん 鱈・塩・酒</p> <p>・かぶの柚子サラダ かぶ・人参・小松菜・柚子・塩・醤油・三温糖・酢</p> <p>・豚汁 豚・大根・牛蒡・人参・しめじ・里芋・油揚げ 糸こんにゃく・ねぎ・かつお・味噌・醤油</p>	★ くるみ スコーン 胡桃・小麦粉 バター・卵 牛乳・三温糖 ベーキング パウダー	16 ・ 30  (水)	<p>・里芋ハヤシライス 牛肉・里芋・エリンギ・舞茸・玉ねぎ・人参 グリーンピース・ケチャップ・コンソメ</p> <p>・ツナと白菜のサラダ 白菜・人参・きゅうり・ツナ・酢・醤油・三温糖</p>	チーズ ・ おかき
10 ・ 24  (木)	<p>・豚キャベツのポン酢炒め ・ごはん 豚肉・キャベツ・もやし・わかめ・あさつき パプリカ・ポン酢・三温糖</p> <p>・根菜のベーコンマヨネーズ 里芋・蓮根・ベーコン・マヨネーズ・醤油・塩</p> <p>・きのこの味噌汁 しめじ・舞茸・えのき・人参・かつお・味噌</p>	★ そばろ おにぎり 米・合挽肉 小葱・コーン 醤油・三温糖 酒・みりん	17 ・ 31  (木)	<p>・鱈の西京焼き ・ごはん 鱈・西京味噌</p> <p>・ほうれん草のお浸し ほうれん草・えのき・かつお節・醤油・三温糖</p> <p>・具沢山味噌汁 人参・白ねぎ・牛蒡・かぶ・玉ねぎ・あさつき 油揚げ・かつお・味噌</p>	★ ココア ケーキ ココア・小麦粉 牛乳・卵 バター・三温糖 ベーキング パウダー
11 ・ 25  (金)	<p>・牛肉と大根の味噌煮 ・ごはん 牛肉・大根・人参・こんにゃく・醤油・赤味噌 みりん・三温糖</p> <p>・小松菜の胡麻酢和え 小松菜・胡瓜・もやし・コーン・胡麻・醤油・三温糖 酢</p> <p>・湯葉のおすまし 湯葉・かまぼこ・しめじ・人参・柚子・三つ葉 かつお・醤油</p>	★ チーズ 悉しパン 粉チーズ 小麦粉 三温糖 牛乳 ベーキング パウダー	18  (金) もも組お弁当	<p>・鶏肉のトマト煮込み ・ごはん 鶏肉・茄子・玉ねぎ・エリンギ・コーン・トマト缶 ケチャップ・コンソメ・醤油・ワスターソース</p> <p>・りんごのさっぱりサラダ りんご・白菜・水菜・砂糖・塩・酢・オリーブオイル</p> <p>・かぶとベーコンのスープ かぶ・玉ねぎ・パセリ・ベーコン・コンソメ・醤油</p>	4日 クラッカー  18日★ マカロニ きな粉 マカロニ きな粉 三温糖
12 ・ 26  (土)	<p>・ぐつぐつきつねうどん うどん・油揚げ・かまぼこ・ほうれん草・醤油 みりん・酒・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・オレンジ</p>	クラッカー	19  (土)	<p>・ぐつぐつわかめうどん うどん・わかめ・鶏肉・かまぼこ・ほうれん草 醤油・みりん・酒・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・バナナ</p>	ビスケット

【1月5日(金)♪新年初寄会メニュー♪】 お雑煮 餅・鶏肉・ほうれん草・大根・金時人参・小芋・かつお・白味噌

【1月15日(月)♪お誕生感謝会メニュー♪】

・蒸し寿司 米・人参・ちりめんじゃこ・三度豆・卵・三温糖・酢・塩

・鱈の竜田揚げ 鱈・醤油・酒・みりん・片栗粉

・彩りサラダ キャベツ・ブロッコリー・コーン・パプリカ・三温糖・醤油

・すまし汁 ほうれん草・玉葱・しめじ・人参・醤油・かつお

★おやつ★・おせんざい 餅・小豆・三温糖

もも組さんへ ☆来年度に向けて、幼児食への移行を始めます。

18日は、お弁当の日です。30日は、里芋カレーライスを食べます。

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです！※毎日おじゃこを食べています。※週に1回鶏レバーを食べています。※毎日10時と3時に牛乳を飲んでます。

★無病息災を祈って、七草粥★

日本のハーブ七草を使ったお粥は、お正月料理で衰えた胃を癒してくれます。時代や土地によっても少し異なりますが、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベ・ホトケノザ・スズナ・スズシロが、主に七草といわれています。1日の給食では七草粥を作ります。「今年もみんなが元気で暮らせますように」と願いながら頂きましょう。

平成30年度  
六満こども園  
離乳食

# 1月の献立

★旬の食材★

白菜・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー  
ほうれん草・水菜・大根・みかん・りんご・鱈

日	初期	中期	後期	おやつ	日	初期	中期	後期	おやつ
7 ・ 21 (月)	・つぼし がゆ ・ささみ ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・ささみの里芋煮 ささみ・里芋・人参・三度豆 ・白菜の和え物 白菜・人参 ・味噌汁 玉葱・ほうれん草	・軟飯 ・ささみの里芋煮 ささみ・里芋・人参・三度豆 ・白菜の和え物 白菜・人参 ・味噌汁 玉葱・ほうれん草	たかきび ぼーる	28 月	・つぼし がゆ ・ささみ ペースト ・ブロッコ リー ペースト	・おかゆ ・鶏肉の煮物 鶏ミンチ・玉葱・人参・大根 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー・パプリカ ・味噌汁 キャベツ・玉葱	・おかゆ ・鶏肉の煮物 鶏ミンチ・玉葱・人参・大根 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー・パプリカ ・味噌汁 キャベツ・玉葱	★【中期】 パンがゆ ★【後期】 プレーンパン 強力粉・塩 三温糖 ドライ イースト サラダ油 粉ミルク (中期のみ)
8 ・ 22 (火)	・つぼし がゆ ・豆腐 ペースト ・南瓜 ペースト	・雑炊 米・豆腐・玉葱・人参 グリンピース ・ほうれん草のお浸し ほうれん草・人参 ・もやしスープ もやし・玉葱	・和風丼 米・豆腐・玉葱・人参 グリンピース ・ほうれん草のお浸し ほうれん草・人参 ・もやしスープ もやし・玉葱	みかん	29 (火)	・つぼし がゆ ・白身魚 ペースト ・キャベツ ペースト	・おかゆ ・白身魚の野菜煮 白身魚・玉葱・人参 ・キャベツの和え物 キャベツ・人参 ・野菜スープ ブロッコリー・玉葱	・おかゆ ・白身魚の野菜煮 白身魚・玉葱・人参 ・キャベツの和え物 キャベツ・人参 ・野菜スープ ブロッコリー・玉葱	★【中期】 煮りんご りんご ★【後期】 りんごの コンポート りんご
9 ・ 23 (水)	・つぼし がゆ ・白身魚 ペースト ・かぶ ペースト	・おかゆ ・白身魚のくたくた煮 白身魚・大根・玉葱・人参 ・かぶサラダ かぶ・人参 ・味噌汁 玉葱・小松菜	・軟飯 ・白身魚のくたくた煮 白身魚・大根・玉葱・人参 ・かぶサラダ かぶ・人参 ・味噌汁 玉葱・小松菜	★ かぼちゃ あべかわ 南瓜 きな粉	16 ・ 30 (水)	・つぼし がゆ ・ささみ ペースト ・人参 ペースト	・リゾット 米・鶏ミンチ・玉葱 里芋・グリンピース ・白菜サラダ 白菜・人参	・ハヤシライス 米・鶏ミンチ・玉葱 里芋・グリンピース ・白菜サラダ 白菜・人参	野菜 チップ
10 ・ 24 (木)	・つぼし がゆ ・ささみ ペースト ・キャベツ ペースト	・おかゆ ・ささみの煮物 ささみ・キャベツ・玉葱 人参 ・もやしの和え物 もやし・人参 ・野菜汁 ほうれん草・玉葱	・軟飯 ・ささみの煮物 ささみ・キャベツ・玉葱 人参 ・もやしの和え物 もやし・人参 ・野菜汁 ほうれん草・玉葱	★【中期】 野菜おじや 米・玉葱 人参 ★【後期】 おかか おにぎり 米・鹽師	17 ・ 31 (木)	・つぼし がゆ ・白身魚 ペースト ・ほうれん 草ペースト	・おかゆ ・白身魚の煮物 白身魚・玉葱・人参 ・ほうれん草の和え物 ほうれん草・かぶ ・野菜汁 玉葱・人参	・おかゆ ・白身魚の煮物 白身魚・玉葱・人参 ・ほうれん草の和え物 ほうれん草・かぶ ・野菜汁 玉葱・人参	★ さつま芋 スティック さつま芋
11 ・ 25 (金)	・つぼし がゆ ・豆腐 ペースト ・大根 ペースト	・おかゆ ・豆腐の野菜煮 豆腐・玉葱・人参 グリンピース ・大根サラダ 大根・きゅうり ・小松菜スープ 小松菜・玉葱	・軟飯 ・豆腐の野菜煮 豆腐・玉葱・人参 グリンピース ・大根サラダ 大根・きゅうり ・小松菜スープ 小松菜・玉葱	★ オレンジ 蒸しパン オレンジ 小麦粉 ベーキング パウダー 三温糖 サラダ油 (後期のみ)	18 金	・つぼし がゆ ・ささみ ペースト ・きゅうり ペースト	・おかゆ ・ささみの野菜煮 ささみ・玉葱・人参 グリンピース かぶの和え物 かぶ・人参 ・味噌汁 白菜・玉葱	・おかゆ ・ささみの野菜煮 ささみ・玉葱・人参 グリンピース かぶの和え物 かぶ・人参 ・味噌汁 白菜・玉葱	4日 たかきび ぼーる 18日 ★【中期】 きな粉入り おじや 米・きな粉 ★【後期】 きな粉 おにぎり 米・きな粉
12 ・ 26 (土)	・つぼし がゆ ・ささみ ペースト ・ほうれん 草ペースト	・くつぐつ煮込みうどん うどん・ささみ・人参・ほうれん草 ・オレンジ	・くつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草	クッキー	19 土	・つぼし がゆ ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・くつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草 ・バナナ	・くつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草	ビスケット

【1月5日(金) ♪新年初寄会メニュー月】 【初期】おかゆペースト・ささみペースト・ほうれん草ペースト

【中期】 ・雑炊 米・鶏ミンチ・ほうれん草・大根・金時人参・小芋 【後期】 ・お雑煮風丼 米・鶏ミンチ・ほうれん草・大根・金時人参・小芋

【1月15日(月) ♪お誕生感謝会メニュー月】

【初期】 ・つぼしがゆ ・白身魚ペースト ・人参ペースト

【中期】 ・雑炊 米・人参・三度豆 【後期】 ・和風丼 米・人参・三度豆

・白身魚のくたくた煮 白身魚・玉葱・人参 ・彩りサラダ キャベツ・ブロッコリー・パプリカ ・野菜スープ ほうれん草・玉葱・人参

★おやつ★ ・あずき粥 米・小豆・三温糖(後期のみ)

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！ ※10時と3時にお茶または牛乳(ミルク)を飲みます。

★ 無病息災を祈って、七草粥 ★

日本のハーブ七草を使ったお粥は、お正月料理で疲れた胃を癒してくれます。時代や土地によっても少し異なりますが、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロが主に七草といわれています。「今年もみんなが元気で暮らせますように」と願いながら食べる七草粥、ぜひおうちでも作って下さい。