令和2年1月　献立予定表

足立区教育委員子ども家庭部

日	曜日	昼食 間食	食材 血や肉を作るもの（赤）	食材 熱や力となるもの（黄）	食材 体の調子をよくするもの（緑）	その他 調味料等
27	月	ご飯		米		
		肉団子甘酢あん	豚肉	片栗粉.白砂糖.油	玉葱.人参	酒.醤油.酢
		即席漬			ｷｬﾍﾞﾂ.胡瓜.人参	塩
		卵スープ　果物	わかめ.鶏卵	片栗粉	果物	醤油.塩.かつお節
		牛乳/スイートパンプキン	牛乳/牛乳	/白砂糖.ﾊﾞﾀｰ.ﾙｳﾞｧﾝｸﾗｯｶｰ	/南瓜	/
14 28	火	米粉のカレーライス	豚肉	米.米粉.じゃが芋.油	生姜.玉葱.人参.ﾆﾝﾆｸ.ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	中濃ｿｰｽ.塩.ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ.ｶﾚｰ粉.白こしょう.ﾛｰﾘｴ
		ちりめんサラダ	ちりめん	油	ｷｬﾍﾞﾂ.胡瓜.人参	醤油.塩.酢
		清汁　果物			青菜.えのきたけ　果物	醤油.塩.かつお節
		牛乳/黒砂糖わらびもち/せんべい	牛乳/きな粉/	/片栗粉.黒砂糖.白砂糖/せんべい	//	//
15 29	水	ご飯		米		
		鶏肉のねぎソースかけ	鶏肉	片栗粉.白砂糖.ごま油	葱	酒.醤油
		野菜の三色和え		白砂糖.油	胡瓜.大根.人参	醤油.酢
		みそ汁　果物	油揚げ.みそ	じゃが芋	玉葱　果物	かつお節
		牛乳/ヨーグルト　ソフール・プレーン/せんべい	牛乳/ｿﾌｰﾙ・ﾌﾟﾚｰﾝ/	//せんべい	//	//
16 30	木	ビビンバ	豚肉	米.白砂糖.白ごま.ごま油	青菜.生姜.人参.もやし	醤油.塩.かつお節
		春雨サラダ	ﾛｰｽﾊﾑ	春雨.白砂糖.油	胡瓜.人参	塩.酢
		きのこと豆腐のスープ　果物	豆腐		玉葱.えのきたけ　果物	酒.醤油.塩.かつお節
		牛乳/ジャムロール	牛乳/	/ジャムロール	/	/
17 31	金	テーブルロール		テーブルロール		
		魚のムニエル	魚	小麦粉.ﾊﾞﾀｰ	ﾚﾓﾝ	塩
		白菜とベーコンのサラダ	ﾍﾞｰｺﾝ	白砂糖.油	胡瓜.人参.白菜	塩.酢.白こしょう
		野菜スープ　果物	鶏肉	じゃが芋	玉葱.人参.ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　果物	醤油.塩.かつお節
		牛乳/もちもちチーズポンデ	牛乳/牛乳.粉ﾁｰｽﾞ	/白玉粉.油	/	/塩
4 18	土	きつねうどん	油揚げ.わかめ.かまぼこ・紅	干しうどん.三温糖	青菜.人参.葱	みりん.醤油.塩.かつお節.出し昆布
		かぼちゃの甘煮　果物		三温糖	南瓜　果物	醤油
		牛乳/揚げ煎餅/クッキー	牛乳//	/揚げせんべい/ｸｯｷｰ	//	//
6 20	月	チキンライス	鶏肉	米.油	玉葱.人参.ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ冷	塩.ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ.白こしょう
		ツナサラダ	ﾂﾅ缶	白砂糖.油	ｷｬﾍﾞﾂ.胡瓜.ﾎｰﾙｺｰﾝ缶	塩.酢.白こしょう
		野菜スープ　果物	ﾍﾞｰｺﾝ		玉葱.人参.白菜　果物	醤油.塩.かつお節
		牛乳/わかめおにぎり	牛乳/わかめ	/米.油	/	/酒.醤油
7 21	火	ご飯		米		
		魚の西京焼き	魚.みそ		生姜	酒.みりん
		ごま和え		白砂糖.白ごま	青菜.もやし	醤油
		けんちん汁　果物	豆腐.豚肉	ごま油	ごぼう.大根.玉葱.人参　果物	酒.醤油.塩.かつお節
		(7日)牛乳/五目ぞうすい (21日)牛乳/りんごジャムサンド	牛乳/鶏肉 牛乳/	/米 /白砂糖.食パン	/かぶ.青菜.大根.人参 /りんご.ﾚﾓﾝ	/醤油.塩.かつお節 /
8 22	水	みそラーメン	豚肉.みそ	生中華麺.油	ｷｬﾍﾞﾂ.生姜.玉葱.ﾎｰﾙｺｰﾝ缶.にら.人参.ﾆﾝﾆｸ.もやし	醤油.白こしょう.かつお節.出し昆布
		れんこんマヨサラダ　果物		白砂糖.油.ﾏﾖﾈｰｽﾞ	胡瓜.人参.蓮根　果物	塩.酢.白こしょう
		牛乳/ひじきごはん	牛乳/油揚げ.干しひじき	/米.三温糖.油	/人参	/醤油
9 23	木	ご飯		米		
		豚肉と大根の照り煮	豚肉	三温糖.油	ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ冷.大根.人参	みりん.醤油
		清汁　果物	かまぼこ・紅		玉葱.ﾁﾝｹﾞﾝ菜　果物	酒.醤油.塩.かつお節
		牛乳/米粉バナナドーナツ	牛乳/	/米粉.片栗粉.白砂糖.ｸﾞﾗﾆｭｰ糖.油	/ﾊﾞﾅﾅ.ﾚﾓﾝ	/ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
10 24	金	丸パン		丸パン		
		ギリシャのムサカ	鶏肉.牛乳.粉ﾁｰｽﾞ	小麦粉.生ﾊﾟﾝ粉.じゃが芋.油.ﾊﾞﾀｰ	玉葱.ﾆﾝﾆｸ.ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	塩.ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ.白こしょう
		ブロッコリー			ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	
		ギリシャ風スープ　果物	大豆水煮缶.ﾍﾞｰｺﾝ	油	ｷｬﾍﾞﾂ.玉葱.人参　果物	醤油.塩.白こしょう.かつお節.ﾛｰﾘｴ
		牛乳/(乳児)芋ぜんざい/(幼児):芋入り白玉ぜんざい	牛乳/あずき/あずき.豆腐	/さつま芋.白砂糖/小麦粉.白玉粉.さつま芋.白砂糖	//	/塩./塩
11 25	土	焼きとり丼	鶏肉	米.白砂糖.油	葱	酒.みりん.醤油
		伴三糸		白砂糖.ごま油	胡瓜.人参.もやし	醤油.酢
		みそ汁　果物	油揚げ.みそ	さつま芋	玉葱　果物	かつお節
		牛乳/おかかおにぎり	牛乳/糸けずり節	/米.白砂糖	/	/醤油
代替	①	ふりかけごはん	糸けずり節	米.白砂糖.白ごま		醤油
		カレー肉じゃが	ｳｲﾝﾅｰ	じゃが芋.三温糖.油	玉葱.人参	みりん.醤油.カレー粉.かつお節
		みそ汁　果物	わかめ.みそ		大根　果物	かつお節
		牛乳/揚げ煎餅/ビスケット	牛乳//	/揚げせんべい/ﾋﾞｽｹｯﾄ	//	//
代替	②	スタミナチャーハン	ｳｲﾝﾅｰ	米.油	玉葱.人参.ﾆﾝﾆｸ.ﾋﾟｰﾏﾝ	醤油.塩.白こしょう
		切干大根ナムル		白砂糖.ごま油	ｷｬﾍﾞﾂ.切干大根.人参	醤油.酢.かつお節
		清汁　果物	わかめ	玉ふ	葱　果物	醤油.塩.かつお節
		牛乳/煎餅/クッキー	牛乳//	/せんべい/ｸｯｷｰ	//	//
代替	③	チリコンカンライス	大豆水煮缶.ツナ缶	米.油	玉葱.ﾆﾝﾆｸ.ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	塩.ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ.ｶﾚｰ粉.白こしょう
		キャロットサラダ		白砂糖.油	玉葱.ﾎｰﾙｺｰﾝ缶.人参	塩.酢.白こしょう
		野菜スープ　果物		じゃが芋	玉葱.人参　果物	醤油.塩.白こしょう.かつお節
		牛乳/サブレ/塩煎餅	牛乳//	/ｻﾌﾞﾚ/塩せんべい	//	//

今月の平均エネルギー　乳児：534 kcal　幼児：629 kcal

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいます。

○今月の使用予定果物：みかん・りんご・いよかん・バナナ（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。