

1月*献立表

OSフーン持参

錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ	材料など	MEMO
▶ 1~3日 ▶ 年始休暇					
4	金	☆豆々カレー ☆フルーツポンチ	栗蒸しパン	ウインナー・チーズ・豆乳・ひよこ豆・みかん・玉葱・パイン・もも・人参・トマト・枝豆・いちご・しょうが・にんにく・じゃがいも・栗など	ごはん多めに
5	土	☆七草粥 ☆ししゃもの塩焼き ☆さつま汁	無添加おかし	ししゃも・豚肉・鶏肉・油揚げ・かつお節・だいこん・たまねぎ・にんじん・筍・こねぎ・ごぼう・七草・しいたけ・しょうが・にんにく・こんぶ・さといも・こんにやく・米油・オリーブ油・ごま油 など	ごはんは要りません
7	月	☆いわしのしぐれ煮 ☆白菜の酢の物 ☆長芋のみそ汁	みそおにぎり	いわし・木綿豆腐・かにかまぼこ・かたくちいわし・はくさい・こねぎ・しょう・ながいも・はるさめ・あわもち・おおむぎ・ごま油 など	いわしは骨付きぶつ切りを圧力鍋でコトコト煮て、骨まで食べます。
8	火	☆筑前煮 ☆長ネギのみそ汁	バナナと 無添加おかし	豚肉・生揚げ・竹輪・高野豆腐・バナナ・にんじん・たけのこ・ごぼう・深ねぎ・しめじ・グリーンピース・こねぎ・にら・椎茸・わかめ・こんにやく	筑前は福岡の旧国名。筑前地方では「がめ煮」とも呼ばれます。
9	水	☆魚の照り焼き ☆紅白なます ☆煮豆 ☆雑穀汁	チーズじゃがパン	ぶり・金時豆・油揚げ・チーズ・しらす干し・だいこん・にんじん・しいたけ・こねぎ・しょうが・じゃがいも・こんにやく・マヨネーズ・バター・おおむぎ など	正月に食べた紅白なますや煮豆。由来を紹介しながら食べたいと思います。
10	木	☆魚フライ・らっきょうタルタル ☆ほうれん草の梅和え ☆ふのりのみそ汁	さつまいもと りんごのケーキ	白身魚・豆腐・かまぼこ・卵・豆乳・かつお節・ほうれんそう・もやし・えのきたけ・りんご・たまねぎ・らっきょう・うめ・ふのり・あおのり・さつまいも・じゃがいも・はちみつ・マヨネーズ・薄力粉 など	タルタルソースにラッキョウを入れます。以前も酸味と食感が人気でした。
11	金	☆鶏肉と豆腐の煮物 ☆えびとアボカドのサラダ ☆ひじきのみそ汁	白玉入りぜんざい	鶏肉・あずき・えび・油揚げ・かぼちゃ・キャベツ・アボカド・たまねぎ・えのきたけ・サニーレタス・さやえんどう・パプリカ・オリーブ・ひじき・しょうが・じゃがいも など	アボカドは森のバターとも呼ばれ栄養満点。えびやチーズとの相性も◎
12	土	☆和風ミートスパゲッティ ☆卵とブロッコリーのみそマヨサラダ ☆かぶスープ	無添加おかし	豚肉・卵・ハム・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・かぶ・ごぼう・スパゲッティ・ビスケット・じゃがいも・パセリ・ケチャップ・マヨネーズ・オリーブ油	和風のスパゲッティにはごぼうのみじん切りを。食物繊維も豊富。
14	月	▶ 成人の日 ▶			
15	火	☆豚肉と里芋の煮物 ☆青菜の白和え ☆車麩のみそ汁	みかんと 無添加おかし	豚肉・豆腐・油揚げ・みかん・かぼちゃ・こまつな・にんじん・もやし・こねぎ・しいたけ・にんにく・さといも・こんにやく・ねりごま・車ふ・米油・すりごま など	白和えには、練りごまや味噌が入りコクのある和え衣です。すりごま風味も◎
16	水	☆ぶりのネギ照り焼き ☆山芋のとろろ焼き ☆ごぼうのゴマみそ汁	いなり寿司	ぶり・油揚げ・卵・さくらえび・だいこん・にんじん・こねぎ・ごぼう・しょうが・こんぶ・ながいも・こめ・片栗粉・薄力粉・ごま など	山芋は生で食べられる世界的にもめずらしい芋。(消化酵素を多く含むので)
17	木	【1月誕生会】☆赤飯 ☆鶏の唐揚げ ☆菜の花おかか和え ☆大根スープ ☆メロン 【15時おやつ】金のたまご		鶏肉・卵・ウインナー・あずき・かつお節・メロン・菜の花・だいこん・りんご・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・もち米・ごま油・ごま など	1月誕生会
18	金	☆魚のミラノ風ソテー ☆蓮根とベーコンのきんぴら ☆豆乳汁	かぼちゃ モンブラン	豆乳・白身魚・豆腐・ベーコン・卵・粉チーズ・かつお節・かぼちゃ・れんこん・にんじん・だいこん・深ねぎ・しいたけ・ピーマン・こんにやく・じゃがいも・バター・オリーブ油・パン粉・こむぎ・米ぬか油・ごま	古くから薬用としても使われていた蓮根。しぼり汁は喉の痛みにも効きます。
19	土	☆ポークたるたるバーガー ☆ベイクドポテト ☆りんごジュース	無添加おかし	豚肉・卵・りんご・キャベツ・たまねぎ・あおのり・パセリ・しょうが・コッペパン・じゃがいも・マヨネーズ・オリーブ油・パン粉 など	ごはんは要りません
21	月	☆厚揚げのうま煮 ☆玄米ビーフン炒め ☆鮭の粕汁	ごまだんご	生揚げ・生鮭・あずき・ベーコン・かつお節・だいこん・えのきたけ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・深ねぎ・しょうが・にんにく・団子の粉・玄米ビーフン・ごま・ごま油 など	玄米ビーフンはベーコンやキノコなどと炒めると旨味を吸っておいしい♡
22	火	☆さばの味噌付け焼き ☆チンゲン菜の炒め煮 ☆豆々スープ	ふくれ菓子	さば・生揚げ・ベーコン・ハム・だいち・ひよこまめ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげんまめ・グリーンピース・しそ・黒砂糖・じゃがいも・ごま油 など	豆は乾物を圧力鍋で炊いています。戻し汁も煮物やみそ汁に使っています。
23	水	☆松風焼き ☆ブロッコリーの塩昆布和え ☆青のり汁	ウインナーロール	鶏肉・豆腐・ウインナー・卵・シーチキン・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・あおのり・塩昆布・きくらげ・ごま油・オリーブ油・バター・ケチャップ・すりごま・ごま など	松風焼き:肉や卵を混ぜてお菓子の松風のように、けしの実を散らして焼く料理
24	木	☆ハヤシライス ☆冬野菜スティック ☆みかん	やきいも	牛肉・生クリーム・玉葱・人参・ブロッコリー・大根・かぶ・グリーンピース・アボカド・マッシュルーム・梅干し・さつまいも・マヨネーズなど	牛肉は鹿児島県産。日本一の鹿児島牛。県内産が使えるのは畜産県ならでは!
25	金	☆豆乳シチュー ☆かぼちゃフライ ☆まるパン	ランドマークの バナナケーキ	豆乳・鶏肉・ベーコン・卵・かぼちゃ・たまねぎ・バナナ・ブロッコリー・にんじん・しめじ・マッシュルーム・しいたけ・にんにく・じゃがいも・黒砂糖・薄力粉・オリーブ油・くるみ・マカロニ など	豆乳シチューは味噌やチーズを入れてコクをプラスします。
26	土	☆栄養きんぴら ☆わかめと生姜のみそ汁	なめたけおにぎり	合びき肉・竹輪・油揚げ・にんじん・ピーマン・ごぼう・えのき・深ねぎ・しそ・生姜・わかめ・こんにやく・じゃがいも・はるさめ など	定番の栄養きんぴらは材料を大きめの千切りにすることで主菜感を。
28	月	☆チーズ入りハンバーグ ☆蓮根サラダ ☆かぼちゃポタージュ	おから入り ココアケーキ	合びき肉・豆腐・卵チーズ・おから・ム・いんげんまめ・たまねぎ・かぼちゃ・れんこん・ブロッコリー・にんじん・パセリ・バター・マカロニ・マヨネーズ・くるみ・パン粉・米ぬか油・すりごま など	蓮根は調理が難しそうなイメージですがみそ汁や素揚げでも簡単でおいしい♡
29	火	☆八宝菜 ☆キャベツの生姜スープ ☆オレンジ	じゃがもち	うずら卵・えび・豚肉・かまぼこ・ハム・いか・オレンジ・キャベツ・たけのこ・チンゲンサイ・もやし・しいたけ・しょうが・きくらげ・にんにく・じゃがいも・黒砂糖・ごま油・はるさめ・すりごま・ごま など	スープに生姜を入れる時は、味付けが決まってから入れると調整しやすいです。
30	水	☆昆布巻き ☆ツナじゃが ☆豚汁	甘酒とサター アングァー	さば・おから・豚肉・シーチキン・油揚げ・卵・にんじん・たまねぎ・だいこん・グリーンピース・ごぼう・こんぶ・葉ねぎ・しょうが・じゃがいも・薄力粉・こんにやく・ごま油 など	玄米甘酒を使用。冬なので温めて飲みますが、火を入れて冷やすと甘味増し↑
31	木	☆鶏肉のけんちん焼き ☆里いものおかか煮 ☆切干大根のみそ汁	手作りピザパン	鶏肉・豆腐・豆乳・油揚げ・ベーコン・削り節・もやし・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・えのきたけ・ピーマン・こねぎ・切干大根・しいたけ・わかめ・さといも・バター・片栗粉 など	切干大根は天日で干すことで旨味だけでなく栄養価も高くなります。