

令和 2 年



1 月献立表



認定こども園
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食	3 歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
4	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 フルーツ	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット 牛乳
6	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 マカロニサラダ 納豆 小松菜と麴の味噌汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
7	火	パン クリームシチュー ポイルブロッコリー ミントマト パナナ	パン粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	いなりずし お茶
8	水	麦ごはん 焼肉 かにかまサラダ もやしと人参の味噌汁 いちご	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	きなこもち お茶
9	木	親子丼 ほうれん草のフレーク和え 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	粥 根菜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
10	金	麦ごはん レバーのからあげ ハムサラダ たまねぎとしいたけの味噌汁 パナナ	粥 レバーペースト キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	プリン
11	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
13	月	成 人 の 日			
14	火	麦ごはん イカと大根の煮物 ポテトサラダ 味付け海苔 長ネギと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 根菜煮 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	麴のラスク 豆乳
15	水	ミートソーススパゲッティ フライドポテト ミントマト わかめともやしのスープ みかん	煮込みうどん 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 豆乳	ジャムパン 牛乳
16	木	冬野菜カレー さつまいも甘煮 にら玉の味噌汁 りんご	粥 野菜煮 さつまいも煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
17	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ 切り干し大根の煮物 白菜としいたけの味噌汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
18	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
20	月	麦ごはん さばの味噌煮 もやしのナムル 長ネギとなめこの味噌汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ 野菜ジュース
21	火	お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★わかめごはん ミートローフ カレー風味のカリフラワー チーズ ミネストローネ いちご★			ビスケット りんごジュース
22	水	マーボー丼 みかんときゅうりの和え物 大根と麴の味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
23	木	ハッシュドビーフ キャベツのおかか和え わかめとえのきの味噌汁 みかん	粥 根菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
24	金	パン ポパイオムレツ スペゲッティサラダ たまねぎと人参のスープ りんご	パン粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
25	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
27	月	麦ごはん 魚の洋風焼き 磯和え もやしと豆腐の味噌汁 みかん	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	さつまいも蒸しパン 牛乳
28	火	キーマカレー ブロッコリーのチーズおかか和え チンゲン菜の澄まし汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 ポイルブロッコリー 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ビスケット ミニゼリー
29	水	麦ごはん 鶏のからあげ 大豆とじゃこのあめ炒り キャベツとしめじの味噌汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ウエハース
30	木	豚丼 大根のごま酢和え わかめと長ネギの味噌汁 りんご	粥 野菜煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
31	金	麦ごはん ツナ入り卵焼き コールスローサラダ 納豆 ナスと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ピーナッツパン 牛乳

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



魚の洋風焼き



タラがおいしい季節になりました！冬に旬を迎えるタラの栄養は、大半がたんぱく質です。たんぱく質は、血液や筋肉を作ってくれる、私たちの体にとって、とても重要な栄養素です。
また、タラは、白身の魚でクセも少なく、ふわっとした食感なので、子ども達が食べやすい魚だと思います。洋風のソースで野菜もしっかりとれるメニューです。

【材料（3～5歳児 1 人分）】

- ・タラ（切り身） 40 g
 - ・たまねぎ（みじん切り） 6 g
 - ・スイートコーン（缶） 5 g
 - ・ピーマン（みじん切り） 4 g
 - ・マヨネーズ 4 g
 - ・ケチャップ 4 g
 - ・粉チーズ 1 g
- *塩、こしょう、小麦粉、バターは適宜

【作り方】

- ①タラに塩、こしょうで下味をつける。
- ②A を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③①に小麦粉をつけ、余分な粉をはたく。
- ④フライパンにバターを熱し、タラを軽く焼く。（両面に濃い焼き色を付ける）
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、④を並べ、ソースをかける。180～190℃のオーブンで15～20分ほど焼く。