



1月献立表



芳香稚草園



平成26年12月30日

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
5	月	カレーライス、お茶 マカロニサラダ、スティックチーズ	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース マカロニ、ハム、キャベツ、きゅうり	米菓 ヤクルト	655	果物
6	火	ごはん、さんまのごまソースがけ 野菜の香味あえ、しめじ汁	さんま、もやし、ほうれん草、しらす干し、卵 しめじ、人参、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	抹茶の ブラマンジェ	646	海藻類
7	水	チャウダー麺、フライドポテト ドレッシングサラダ	中華麺、キャベツ、もやし、人参、ベーコン、長葱 コーン缶、冷) むき海老、レタス、きゅうり、ハム	ホットケーキ スキムミルク	637	きのこ類
8	木	わかめごはん、炒り豆腐 ごまネーズあえ、お茶	豆腐、卵、鶏挽肉、人参、干し椎茸、長葱、ひじき キャベツ、きゅうり	カルピスポンチ	436	魚介類
9	金	鮭ごはん かぼちゃのそぼろ煮 のっぺい汁	鮭、青じそ、かぼちゃ、豚挽肉、玉葱、絹さや 冷) ほたて、里芋、大根、ごぼう、ほうれん草 かまぼこ、こんにゃく、豆腐	ハムカツサンド スキムミルク	698	果物
12	月		成人の日			
13	火	ごはん、白身魚フライ おからサラダ、かきたま汁	冷) 白身魚、おから、ツナ缶、人参、きゅうり コーン缶、卵、ほうれん草、長葱	スティックパン スキムミルク	679	海藻類
14	水	カレー風ナポリタン コーンサラダ ポトフ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン缶、ハム、ウインナー じゃが芋、かぶ、ブロッコリー	フルーツ ミルクゼリー	402	乳・乳製品
15	木	あんかけきつね丼 三色おひたし なめこ汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、絹さや、干し椎茸 かまぼこ、しらたき、ほうれん草、ひじき、ハム なめこ、豆腐、長葱	ブラウニー スキムミルク	459	魚介類
16	金	ツナピラフ、ふわふわスープ ポテトのミートグラタン	ツナ缶、人参、玉葱、コーン缶、ピーマン 卵、ベーコン、わかめ、パセリ、豚挽肉、チーズ	バナナ	581	果物
19	月	チャーハン、ごまあえ えのきのとろとろスープ	ベーコン、人参、玉葱、ピーマン、ほうれん草 もやし、コーン缶、えのきたけ、長葱、豆腐、卵	オープンリッツ スキムミルク	558	芋類
20	火	ごはん、チーズハンバーグ ツナサラダ、イタリアンスープ	豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱、チーズ、ツナ缶 レタス、きゅうり、ベーコン、キャベツ、卵	ムースゼリー	648	きのこ類
21	水	塩焼きそば ミートボールの酢豚風煮 フルーツプリン、お茶	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、ミートボール揚げ、じゃが芋、竹の子水煮 うずらの卵缶、干し椎茸、パイン缶	ツイスト [®] ナッツ スキムミルク	689	豆・大豆類
22	木	あぶたま丼、わかめ汁 アラスカときゅうりのあえもの	油揚げ、しらたき、玉葱、卵、豆腐、わかめ、長葱 アラスカ、きゅうり、もやし、人参、えのきたけ	お好み焼き お茶	529	肉類
23	金	ゆかりごはん、肉団子 おひたし、味噌汁	もやし、ほうれん草、人参、コーン缶、長葱 わかめ、豆腐、油揚げ	みかん	503	卵類
26	月	二色ごはん、レバーのごまあえ すまし汁	鮭、卵、豚レバー揚げ、ほうれん草、人参、もやし なると、わかめ、豆腐、長葱	ツナサンド スキムミルク	573	淡色野菜
27	火	ごはん、鶏肉の南蛮づけ おかかあえ、大根汁	鶏もも肉、長葱、ほうれん草、もやし、人参 コーン缶、大根、油揚げ	フルーツムース	516	きのこ類
28	水	きのこうどん ピザ風ポテト アーモンドフィッシュ	うどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、なめこ 油揚げ、長葱、人参、ほうれん草、じゃが芋、玉葱 ピーマン、豚挽肉、チーズ	ロールケーキ アップルティー	446	緑黄色野菜
29	木	三色丼 海苔酢あえ けんちん汁	豚挽肉、卵、ピーマン、もやし、ほうれん草 ツナ缶、冷) ほたて、大根、人参、じゃが芋、豆腐 ごぼう、油揚げ、長葱	ヨーグルト	620	乳・乳製品
30	金	ハヤシライス、お茶 ビーンズサラダ	豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、マッシュルーム缶 大豆水煮、きゅうり、ツナ缶、ひじき	スノーボール スキムミルク	633	果物

☆おもちの豆知識☆

・おもちの栄養

もちの水分量が少ないのでカサが小さいですが、もち1切れの栄養量はご飯1杯分に相当します。

そしてもちの栄養のほとんどが炭水化物。白米同様、おかずに様々な栄養素をプラスすることができる優れたものです。



・保存方法

ラップできっちり包んで、冷蔵保存。長期ならば冷凍保存。短期間なら保存容器にもちを入れ、アルミ箔のカップに練りワサビやカラシを絞り出したものをもちにつかないように入れておくとワサビとカラシの殺菌作用でカビにくくなります。

