



# 1 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

1月4日～1月18日給食献立

2021年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名
3	月		冬休み		
4	火	牛乳 たべっ子ベイビー	鶏そぼろ丼 切干大根の煮物 わかめの味噌汁	牛乳 ふのきな粉ラスク	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・片栗粉 切干大根・揚げ・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・なたね油 わかめ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖・きな粉
5	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 焼肉風炒め 焼売 中華スープ	牛乳 マドレーヌ	米・牛肉・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・塩・しょうゆ・上白糖・ごま油 焼売 青梗菜・玉ねぎ・人参・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・レモン
6	木	牛乳 りんご	ご飯 白身魚のバター醤油焼き がんもの煮物 ちくわの味噌汁	お茶 チヂミ	米・ホキ・酒・しょうゆ・みりん・無塩バター 小判型がんも・インゲン・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 ちくわ・玉ねぎ・小松菜・味噌 ほうじ茶・豚ミンチ・にら・玉ねぎ・小麦粉・片栗粉・ポン酢・ごま油
7	金	牛乳 満月ボン	ちゃんぽんめん ジャーマンポテト みかん缶	お茶 七草粥	中華そば・豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・チャンボンスライス・ねぎ・白湯ラーメンスープ じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・パセリ・なたね油・塩・コンソメ みかん缶 ほうじ茶・米・かぶ・七草・塩
8	土	牛乳 ハッピーターン	ビビンバ風ごはん わかめスープ バナナ	牛乳 ぱりんこ マリー	米・牛肉・ねぎ・小松菜・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま わかめ・えのき・コーン・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・ぱりんこ・マリービスケット
11	火	牛乳 オレンジ	親子丼 大根とわかめのさっぱり和え 味噌汁	牛乳 ももケーキ	米・鶏卵・鶏肉・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・上白糖・みりん・酒・だし汁 大根・わかめ・人参・青じそドレッシング 小松菜・さつま揚げ・人参・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・なたね油・上白糖・牛乳・黄桃缶
12	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 カレイの煮付け 白菜の甘味噌和え すまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・カレイ・しょうゆ・上白糖・酒・しょうが・錦糸玉子 白菜・人参・インゲン・白みそ・みりん おつゆ麩・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・塩 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
13	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 五目豆腐 ブロッコリーとツナのポン酢和え 味噌汁	牛乳 きなこサンド	米・豆腐・豚ミンチ・青梗菜・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 ブロッコリー・ツナ・人参・ポン酢・上白糖 しめじ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・無塩バター・きな粉・上白糖
14	金	牛乳 満月ボン	ミートスパゲティー ほうれん草とハムのサラダ 白菜のスープ	お茶 芋ぜんざい	スパゲティ・塩・合挽き肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・パセリ ほうれん草・ハム・人参・マヨネーズ 白菜・玉ねぎ・コーン・コンソメ・塩 ほうじ茶・ゆで小豆・塩・さつま芋
15	土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 中華スープ バナナ	牛乳 サラダせん ハーベスト	米・ウインナー・人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン・鶏がらだし・しょうゆ・塩・ごま油 青梗菜・玉ねぎ・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・サラダせん・ハーベストセサミ
17	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 星のコロッケ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアプリン	米・星のコロッケ・植物油・とんかつソース ブロッコリー・人参・コーン・マヨネーズ しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・ココア・プリンミックス
18	火	牛乳 バナナ	ロールパン 鶏のトマト煮 ほうれん草とツナのサラダ かぶのスープ	お茶 鮭わかめおにぎり	ロールパン・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・しめじ・グリーンピース・トマト缶・ケチャップ・塩・コンソメ ほうれん草・ツナ・人参・ごまだれ コンソメ・しょうゆ・塩・かぶ・ウインナー・コーン・パセリ ほうじ茶・米・わかめ御飯(鮭)

# 1月給食献立(乳児・幼児食)

1月19日～1月31日給食献立



2021年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材料名
19	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉のカレー炒め インゲンの和え物 味噌汁	牛乳 スイートポテト	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・パプリカ・小麦粉・なたね油・カレー粉・コンソメ・塩 インゲン・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・さつまいも・無塩バター・牛乳・上白糖・鶏卵
20	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 赤魚の生姜煮 切干大根と青菜の和え物 味噌汁	牛乳 タルタルトースト	米・赤魚・しょうゆ・しょうが・上白糖 切干大根・なたね油・ほうれん草・人参・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・タルタルソース・ハム
21	金	牛乳 満月ボン	ハヤシライス 白菜とささみのサラダ パイン缶	牛乳 マカロニきな粉	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ピーチチュールー・ハヤシフレック 白菜・蒸し鶏・パプリカ・ごま・和風ドレッシング パイン缶 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
22	土	牛乳 ハッピーターン	焼きそば スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・なたね油・焼きそばソース・おたふくソース・塩・粉かつお・青のり 小松菜・人参・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
24	月	牛乳 ルヴァン	散らし寿司 小松菜のごま和え にゅうめん汁	牛乳 レーズンスコーン	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・干し椎茸・えび・しょうゆ・上白糖・きゅうり・人参・錦糸玉子・のり 小松菜・人参・ごま・上白糖・しょうゆ そうめん・かまぼこ・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・上白糖・塩・牛乳・干しぶどう
25	火	牛乳 りんご	ご飯 白身魚のムニエル 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳 ピーチヨーグルト	米・ホキ・塩・小麦粉・無塩バター・レモン・玉ねぎ・なたね油・上白糖・コンソメ じゃが芋・塩・パセリ コンソメ・しょうゆ・塩・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・コーン 牛乳・ヨーグルト・上白糖・黄桃缶
26	水	牛乳 ぱりんこ	ポークカレー 青菜とハムのサラダ バナナ	牛乳 りんごマフィン	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 ほうれん草・ハム・パプリカ・和風ドレッシング バナナ 牛乳・無塩バター・上白糖・スキムミルク・鶏卵・小麦粉・ベーキングパウダー・りんご
27	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ひじき煮 味噌汁	牛乳 コンソメポテト	米・鶏卵・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・三温糖・なたね油・ケチャップ 揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 おつゆ麩・小松菜・玉ねぎ・味噌 牛乳・ナチュラルカットポテト・植物油・塩・コンソメ
28	金	牛乳 満月ボン	きつねうどん 金平ごぼう オレンジ	お茶 ごま塩おにぎり	うどん・揚げ・しょうゆ・上白糖・かまぼこ・ほうれん草・人参・しめじ・しょうゆ・みりん・だし汁 ごぼう・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油 オレンジ ほうじ茶・米・塩・ごま・のり
29	土	牛乳 ハッピーターン	ピラフ 具だくさんスープ バナナ	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	米・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・塩・コンソメ・なたね油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー
31	月	牛乳 ルヴァン	郷土料理(福岡県) ご飯/がめ煮 白菜のツナ和え 揚げの味噌汁	牛乳 ごまクッキー	米・鶏肉・レンコン・ごぼう・こんにゃく・人参・干し椎茸・里芋・絹さや・しょうゆ・上白糖・酒・だし汁 白菜・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・黒ごま・上白糖・牛乳・無塩バター

## 体ぽっかぽか



にんじん・れんこん・ごぼうなどの根菜類には、体を温める効果があります  
冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、  
風邪をひきにくくしたり、回復力を高めたりします。  
旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。  
ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。

