

2019年1月度 キッズキャンパス メニュー



★の日はお誕生日メニュー

☺の日は手作りおやつ

<アレルギー表示 ●卵/▲牛乳/☆卵白/◎かに/◆魚介類 (一アレルギー対応) 午後おやつは牛乳はお茶に変更>

日曜日	曜日	献立名	主な材料と作りかたの献立				おやつ	
			主に熱やかきにもなるもの	主にからだのつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	午前(11:20頃)	午後
4	金	新春そぼろ寿司 高野豆腐と昆布の煮物 にゅうめん フルーツ(パイナップル)	米(コシヒカリ)・油・砂糖 砂糖 そうめん	醤油・味噌 高野豆腐 	人参・いんげん さきみ豆・グリーンピース かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・塩 パイナップル(缶詰)	お米・卵・醤油・味噌・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・塩	星たべよ	ベジスナック
	土	味噌ラーメン さつま芋のいご煮 フルーツ(りんご)	ラーメン・油・ごま油 さつま芋 フルーツ(りんご)	豚肉・赤味噌 小豆(缶詰) りんご	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しょうが 醤油・鶏がらスープ・塩 醤油	星たべよ	ほたはた焼	
7	月	牛肉と野菜のおかか炒め かぼちゃの天ぷら 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 小麦粉・油 米(コシヒカリ)・押麦 麺	牛肉・★かつお節(一なし) 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ほうれん草・いんげん かぼちゃ わかめ オレシ	醤油・みりん・酒 かつおだし	アイスバスタイクアップ ☺ ▲紅白蒸しパン (一乳なし蒸しパン) ▲牛乳	
	火	鶏肉のみそ煮 ウインナーと花野菜のソテー ひじき豆 麦入りごはん すまし汁	砂糖・油 ウインナー 油・砂糖 米(コシヒカリ)・押麦	鶏肉・白味噌 ●ウインナー(一なし) 大豆	カリフラワー・ブロッコリー・玉ねぎ 芽ひじき・人参 小松菜・しめじ・みつば	みりん・酒 チキンコンソメ かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・塩	▲マンテウエース (一パイナップル) ☺ ▲紅白蒸しパン (一乳なし蒸しパン) ▲牛乳	
9	水	豚肉と野菜の煮物 彩り豆腐シューマイ	砂糖 豆腐	豚肉 ●豆腐(一なし) 大豆	玉ねぎ・人参・ほうれん草・いんげん きゅうり・もやし・あおさのり	醤油・みりん・酒 かつおだし	ベジスナック ●▲ソフトぼうろ (一ソフトサラダ) ▲牛乳	
	木	胡瓜ともやしのおおきお 麦入りごはん 味噌汁	米(コシヒカリ)・押麦 さつま芋	豚肉 ●豆腐(一なし) 大豆	きゅうり・もやし・あおさのり チンゲン菜・まいたけ	醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ベジスナック ●▲ソフトぼうろ (一ソフトサラダ) ▲牛乳	
10	金	サバのソースフライ じゃが芋の煮物 白菜と小松菜のお浸し ごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・砂糖 米(コシヒカリ)	●サバ(一鶏肉) 豆腐・白味噌	グリーンピース 白菜・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ かつおだし・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	▲ビスコ (一星たべよ) ▲雪の宿サラダ (一ほたはた焼) ▲ハーベスト (一パイナップル) ▲牛乳	
	土	【世界の料理 イタリア】 ショートパスタのボロネーゼ かつおと水菜のサラダ スープ りんごかん	マカロニ・オリーブ油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(コシヒカリ)	合ミンチ ●かつおフレーク油漬(一なし)	玉ねぎ・人参・しょうが・トマト 水菜・大根・赤・白・黄・オレンジ・レモン果汁 ブロッコリー・コーン・えのきだけ 寒天・りんごジュース	ケチャップ・ウスターソース・マヨネーズ 穀物酢・塩・醤油 チキンコンソメ	たべっ子ペイビー ☺ きなこおにぎり ▲牛乳	
12	日	炊飯チャーハン 中華スープ	米(コシヒカリ)・油 じゃが芋	豚肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草・ゆかり まいたけ・ニラ	鶏がらスープ 鶏がらスープ	ソフトサラダ	
	月	チーズハンバーグ 味噌さつま芋 マロニーサラダ ごはん すまし汁	油 さつま芋・砂糖 マロニー・油・砂糖 米(コシヒカリ) 麺	▲ハンバーグ(一鶏肉)・▲チーズ(一なし) 赤味噌	ドライパセリ 人参・ブロッコリー わかめ・青ねぎ	みりん 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・塩	▲マンテウエース (一満月ボン) ☺ ●ザラメ(一鶏肉)・ケネ (一卵なし黒糖ケーキ) ▲牛乳	
18	水	かりいし レバーのケチャップ煮 大根と胡瓜の塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖・ごま油 片栗粉・油・砂糖 米(コシヒカリ)・押麦 じゃが芋	豆腐・豚肉 鶏レバー	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ しょうが 大根・きゅうり・塩昆布 もやし・水菜	かつおだし・醤油・塩 みりん・醤油・ケチャップ かつおだし	アイスバスタイクアップ ▲牛乳	
	木	豚肉とかぶのポトフ オムレツ 野菜サラダ ごはん	マヨドレ 米(コシヒカリ)	豚肉 ●▲ブレンオムレツ(一豆腐焼売) ●まぐろフレーク(一なし)	グリーンアスパラガス・赤・白・黄・オレンジ・レモン果汁 玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ・ドライパセリ	チキンコンソメ・塩 塩	▲エースコイン (一たべっ子ペイビー) ☺ ●おかしおにぎり (一ゆかりおにぎり) ▲牛乳	
18	金	ツケのバターソース がんもの煮物 ブロッコリーとえのきのお浸し 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・▲バター(一なし) 砂糖 米(コシヒカリ)・押麦	●ツケ(一鶏肉) 一口がんも	人参・グリーンピース ブロッコリー・えのきだけ もやし・大根・小松菜	塩 かつおだし・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	満月ボン ソフトサラダ ●▲アイスバスタイクアップ ▲牛乳	

★都合により、献立および材料が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。
その場合は、お知らせさせていただきます。

日曜日	曜日	献立名	主な材料と作りかたの献立				おやつ	
			主に熱やかきにもなるもの	主にからだのつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	午前(11:20頃)	午後
11	土	焼うどん さつま芋 フルーツ(りんご)	うどん・油・片栗粉 さつま芋 りんご	豚肉 りんご	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 酒・中濃ソース・とんかつソース	星たべよ	ベジスナック	
	日	チキンチャップ かぼちゃの煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖 砂糖 砂糖・マヨドレ 米(コシヒカリ) 麺	鶏肉 かぼちゃ 芽ひじき・人参・きゅうり	●チキンコンソメ・ケチャップ かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・みりん	星たべよ ☺ 昆布おにぎり ▲牛乳		
12	月	鶏肉と野菜のオムレツソース 煮豆 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	油・砂糖・片栗粉 砂糖 米(コシヒカリ)	鶏肉 大豆	玉ねぎ・赤・白・黄・オレンジ・レモン果汁 人参 ほうれん草・しめじ パイナップル(缶詰)	アイスソース・醤油 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	▲シガーフライ (一ハーブタータン) ☺ ▲チーズハンバーグ ・ハバーベスト (一スライスケーキ) ▲牛乳	
	火	サバの焼塩揚げ 切干大根の煮物 白菜と小松菜のごま和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油 油・砂糖 白ごま 米(コシヒカリ)・押麦	●サバ(一鶏肉) ●さつま揚げ(一なし)	あおさのり 切干大根・人参 白菜・小松菜 もやし・わかめ・青ねぎ	塩 かつおだし・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	たべっ子ペイビー ●黒糖 (一ほたはた焼) ▲牛乳	
14	木	ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	米(コシヒカリ)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	豚肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁 バナナ	カレーフレーク 穀物酢・塩・醤油	●★(一満月ボン) 野菜クラッカー ハッピータータン ▲牛乳	
	金	すき焼き風煮 ちくわの天ぷら ほうれん草とえのきのおかか煮 麦入りごはん 味噌汁	油・花魁・砂糖 小麦粉・油 米(コシヒカリ)・押麦	牛肉・焼豆腐 ●ちくわ(一肉焼売) ●かつお節(一なし)	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ ほうれん草・もやし わかめ・大根・水菜	かつおだし・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ベジスナック ☺ ▲黒糖の煮豆 (一乳なし蒸しパン) ▲牛乳	
20	土	もろろ弁 高野豆腐の中華煮 味噌汁	米(コシヒカリ)・油・砂糖 砂糖	豚ミンチ 高野豆腐 赤味噌・白味噌	コーン・グリーンピース 人参 チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ	醤油・みりん・塩・かつおだし アイスソース・醤油・みりん かつおだし	アイスバスタイクアップ ▲牛乳	
	日	鶏肉のごま煮 さつま芋のチーズ焼 ほうれん草と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・白ごま さつま芋・油 米(コシヒカリ)・押麦	鶏肉 ▲チーズ(一なし) ●しらす干し(一なし)	ほうれん草・白菜 玉ねぎ・しめじ・わかめ	かつおだし・醤油・みりん・酒 塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	満月ボン ☺ ゆかりおにぎり ▲牛乳	
28	火	アジの和風フリッター 野菜のソテー ころもサラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油 油 マヨドレ 米(コシヒカリ)・押麦 麺	●アジ(一鶏肉) 大豆	ブロッコリー・人参・玉ねぎ きゅうり・コーン 小松菜・もやし	塩・かつおだし・醤油・みりん チキンコンソメ 塩 かつおだし	●おかしおにぎり (一ソフトサラダ) ▲雪の宿サラダ (一ハッピータータン) ▲ハーベスト (一たべっ子ペイビー) ▲牛乳	
	水	オープンオムレツ かぼちゃのスープ煮 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁	油 醤油・白ごま 米(コシヒカリ)	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ 切干大根・いんげん・わかめ	塩・チキンコンソメ・ケチャップ かぼちゃ 醤油・穀物酢・みりん かつおだし	星たべよ ▲アイスバスタイクアップ ▲牛乳		
31	木	グリーンサラダ ロールパン オレシ	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン(一麦ロール) 砂糖	●▲ブレンオムレツ(一豆腐焼売) ●まぐろフレーク(一なし)	グリーンアスパラガス・赤・白・黄・オレンジ・レモン果汁 玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ・ドライパセリ	チキンコンソメ・塩 塩	▲エースコイン (一たべっ子ペイビー) ☺ ●おかしおにぎり (一ゆかりおにぎり) ▲牛乳	

