



# 1月の献立表

関戸みどりの保育園(一般)

2023年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 水	干し芋	メキシカンライス 豆腐とわかめのスープ ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、オリーブ油、スパゲティ	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐、チーズ、ツナ油漬缶	みかん、ミックスベジタブル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、わかめ(乾)、きざみのり	牛乳 ツナスパゲティ チーズ
05 木	ごぼう スティック	ご飯 麩のすまし汁(えのき) たららのムニエル ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、黒砂糖、焼ふ(車ふ)、小麦粉、オリーブ油、なたね油、ごま油、きび砂糖	牛乳、たら、豆乳、バター	りんご、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳 黒糖蒸しパン 中華きゅうり
06 金 <small>おもちゃつき</small>	大根 スティック	とん汁うどん かぼちゃのバター焼き フルーツ (幼児)おもちゃ	ゆでうどん、もち米、胚芽米、さといも、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ、きな粉、バター	みかん、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、せり、かぶ、こんぶ(だし用)、干しいたけ、かぶ・葉	お茶 七草がゆ こんぶ
07 土	煮干し	マーボー丼 スープ(大根・ベーコン) フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、片栗粉、ごま油、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、ベーコン(卵なし乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、にら、しょうが、にんにく	お茶 しらすチャーハン ゆでブロッコリー
10 火	チーズ	冬野菜カレー 福神漬 はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、蒸し切干しいも、じゃがいも、コーンフレーク、小麦粉、なたね油、きび砂糖、ごま油、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、しらす干し	みかん、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、みかん缶、にんじん、福神漬、コーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、いちごジャム・低糖度、にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋
11 水 <small>鏡開き</small>	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・玉葱) 魚の煮付け 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖	牛乳、あかうお、納豆、豆みそ	りんご、いちご、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、焼きのり	牛乳 (幼児)揚げせんべい (乳児)いそベマカロニ りんご
12 木	ゆで さつま芋	コッペパン かぶのスープ ミートグラタン ハワイアンサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、オリーブ油、パン粉	豚ひき肉、鶏もも肉、とろけるチーズ	いちご、ホールトマト缶詰、キャベツ、だいこん、たまねぎ、かぶ、パイン缶、にんじん、きゅうり、ごぼう、かぶ・葉、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、にんにく	お茶 炊き込みごはん 大根スティック (しょう油)
13 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらの西京焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、さといも、はるさめ、なたね油、きび砂糖	さわら、木綿豆腐、チーズ、鶏ひき肉、白みそ、凍り豆腐	りんご、にんじん、こまつな、しらたき、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、塩こんぶ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	お茶 塩昆布とチーズの おにぎり 春雨スープ
14 土	煮干し	ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮 フルーツ	ゆでうどん、さつまいも、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、ごま油、なたね油	豚肉(ロース・脂身付)、鶏ひき肉、豆みそ、なると	いちご、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁 (じゃが芋・玉葱)
16 月	干し芋	ご飯 和風きのこスープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン(卵なし乳含む)、ハム(卵なし乳含む)	いちご、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、パセリ	牛乳 ジャーマンポテト 胡瓜スティック(塩)
17 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(生揚げ・キャベツ) あじの香り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、なたね油、片栗粉、ごま(乾)	あじ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	みかん、キャベツ、ごぼう、しらたき、えのきたけ、にんじん、ひじき、さやえんどう、にんにく	お茶 五平餅 ごぼうスティック
18 水	ブロッコリー のごま和え	メキシカンライス 豆腐とわかめのスープ ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、オリーブ油、スパゲティ	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐、チーズ、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、わかめ(乾)、きざみのり	牛乳 ツナスパゲティ チーズ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー586kcal・たんぱく質23.3g・脂質16.8g)

材料の食材は都合により変更になる場合があります。

6日(金)はおもちつき、27日(金)は誕生会メニューです。



# 献立表



2023年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 木	ごぼう スティック	ご飯 麩のすまし汁(えのき) たらふのムニエル ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、黒砂糖、焼ふ (車ふ)、小麦粉、オリ ブ油、なたね油、ごま 油、きび砂糖	牛乳、たら、豆乳、バ ター	りんご、ほうれんそう、 きゅうり、えのきたけ、 コーン缶、にんじん、ね ぎ	牛乳 黒糖蒸しパン 中華きゅうり
20 金	大根 スティック	とん汁うどん かぼちゃのバター焼き フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さ といも	豚肉(肩ロース・脂身 付)、豆みそ、バター	みかん、かぼちゃ、に んじん、ごぼう、はくさ い、だいこん、ねぎ、こ んぶ(だし用)、干しし いたけ	お茶 雑炊 こんぶ
21 土	煮干し	マーボー丼 スープ(大根・ベーコン) フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・ 乳なし)、片栗粉、ごま 油、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、 しらす干し、ベーコン (卵なし乳含む)、米み そ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、ブ ロッコリー、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、ピーマ ン、にら、しょうが、にん にく	お茶 しらすチャーハン ゆでブロッコリー
23 月	チーズ	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏ささみのカレー粉焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	うどん(ゆでめん)、胚 芽米、小麦粉、なたね 油	鶏ささ身、豚肉(肩ロ ース・赤肉)、豆みそ、油 揚げ、いわし(煮干し)	りんご、もやし、キャベ ツ、だいこん、たまね ぎ、わかめ(乾)、にん じん、あおのり	お茶 炒めうどん 煮干し
24 火	きゅうり スティック	冬野菜カレー 福神漬け はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、蒸し切干しい も、じゃがいも、コーン フレーク、小麦粉、なた ね油、きび砂糖、ごま 油、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、鶏が らスープ、豚肉(肩ロ ース・脂身付)、豆乳、し らす干し	みかん、はくさい、たまねぎ、 チンゲンサイ、みかん缶、に んじん、福神漬、コーン缶、 ブロッコリー、カリフラワー、い ちごジャム・低糖度、にんに く、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋
25 水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なめこ・玉葱) 魚の煮付け 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油、きび砂糖	牛乳、あかうお、納豆、 おから、卵、豆みそ、バ ター、スキムミルク	いちご、ほうれんそう、 たまねぎ、なめこ、もや し、にんじん、ねぎ、 しょうが	牛乳 おからドーナツ 人参スティック (しょうゆ)
26 木	ゆで さつま芋	コッペパン かぶのスープ ミートグラタン ハワイアンサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、じゃがい も、小麦粉、なたね油、 きび砂糖、オリーブ油、 パン粉	豚ひき肉、鶏もも肉、と ろけるチーズ	いちご、ホールトマト缶、 キャベツ、だいこん、たまね ぎ、かぶ、パイン缶、にんじ ん、きゅうり、ごぼう、かぶ ・葉、たけのこ(ゆで)、さやえ んどう、にんにく	お茶 炊き込みごはん 大根スティック (しょう油)
27 金 誕生会	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(さつまいも・油揚げ) 鮭フライ 大根とホタテのサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦 粉、きび砂糖、マヨドレ (卵・乳なし)、パン粉、な たね油、グラニュー糖、マ カロニ	牛乳、ペにさけ、バ ター、卵、油揚げ、豆 みそ、ほたて貝柱水煮 缶、きな粉	いよかん、りんご、だい こん、にんじん、パセリ	牛乳・りんご (幼児)キャラメルパ ウンドケーキ (乳児)マカロニ きな粉
28 土	煮干し	ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮 フルーツ	ゆでうどん、さつまい も、胚芽米、じゃがい も、きび砂糖、ごま油、 なたね油	豚肉(ロース・脂身付)、 鶏ひき肉、豆みそ、な ると	いちご、キャベツ、緑豆 もやし、たまねぎ、にん じん、にら、グリーンピー ス(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁 (じゃが芋・玉葱)
30 月	干し芋	ご飯 和風きのこスープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、な たね油、ごま油、きび 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベー コン(卵なし乳含む)、ハ ム(卵なし乳含む)	いちご、ブロッコリー、きゅ うり、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、しめじ、え のきたけ、ねぎ、パセリ	牛乳 ジャーマンポテト 胡瓜スティック(塩)
31 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(生揚げ・キャベツ) あじの香り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、な たね油、片栗粉、ごま (乾)	あじ、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、生揚げ	みかん、キャベツ、ごぼ う、しらたき、えのきた け、にんじん、ひじき、 さやえんどう、にんにく	お茶 五平餅 ごぼうスティック

今月の果物は、みかん、りんご、いちご、オレンジ等になります。

