

令和5年1月 食事予定献立表



栄養士：はまだみずえ

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ
4 水	お正月メニュー	<ぶりの照り焼き> ぶり(40) 酒 醤油 みりん <伊達巻き> 卵(20)はんぺん(10) 醤油 かつおだし みりん 砂糖	<田作り> 食べるいりこ(2) 醤油 みりん ごま <紅白なます> だいこん(25)にんじん(7)ゆず(1) 醤油 酢 みりん	<雑煮> もち(30)干しいたけ(0.5)かまぼこ(7) はくさい(20)豆もやし(8)みつば(2) 焼きえび(だし) 醤油		クラッカー 麦茶	栗きんとん 栗(甘露煮)(6) さつまいも(50) 牛乳(5) 砂糖(2) 麦茶
5 木	春雨のチャプチェ	合びき肉(30)	ピーマン(6)もやし(22) なす(14)にんじん(10)	春雨(3) ごま油 砂糖	醤油 みりん オイスターソース	えびしお	グリーンコープのおやつ
	かきたまスープ	卵(8)	たまねぎ(23)にら(2) しめじ(5)		中華だし 醤油		
19 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
6 金	高野豆腐の煮物	高野豆腐(4) ちくわ(8)	だいこん(35)にんじん(8) きぬさや(1)生しいたけ(8)	砂糖	みりん 醤油 鯉・昆布だし	小魚 せんべい	ヨーグルトケーキ ヨーグルト(12)りんご(14)卵(10) 牛乳(12)マーガリン(4)砂糖(3) ホットケーキミックス(23) 麦茶
	わかめのみそ汁	みそ(9)	もやし(17)とうもろこし(2) えのき(8)わかめ(7)		いりこだし		1/20 グリーンコープのおやつ ミルク
20 金	ひじきごはん	油揚げ(4)	干しひじき(0.5)	五分つき米	酒 醤油	麦茶	
7 土	七草メニュー	<七草がゆ> 七草(はこべら・なずな ごぎょう・ほとけのざ せり・すずな・すずしろ) 醤油 塩 五分つき米 もち米	<鶏肉の卵とじ> 鶏もも肉(30)卵(6)たまねぎ(25) にんじん(8)しめじ(8)いんげん(2) ごま油 砂糖 みりん 醤油	<油揚げのみそ汁> はくさい(20)えのき(8) 油揚げ(6)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		たまねぎ スナック 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア
10 火	さつまあげ	すりみ(40)とうふ(15)	たまねぎ(18)干しひじき(0.5)	油	酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	きゅうりの酢の物	かにかま(7)	きゅうり(15)わかめ(4)もやし(18)	砂糖	酢 みりん 醤油		
	じゃがいものみそ汁	みそ(9)	だいこん(20)えのき(8) ふかねぎ(3)	じゃがいも(20)	いりこだし		
24 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
11 水	魚介のケチャップ炒め	えび(14)いか(14)	トマト(8)しめじ(10)ブロッコリー(13) たまねぎ(20)にんじん(5)	油 砂糖	ケチャップ 醤油 酒	うのはな クッキー	1/11 鏡開き☆ぜんざい・麦茶 もち(20)ゆであずき缶(50)塩 1/23 さつまいもぜんざい・麦茶 さつまいも(20) ゆであずき缶(50)塩
	中華スープ		もやし(18)干しいたけ(0.8) みずな(4)	ごま	中華スープ 醤油		
23 月	ごはん			五分つき米		麦茶	
12 木	焼肉丼	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)こねぎ(2) キャベツ(30)	五分つき米 油	焼肉のたれ	おにぎり せんべい	1/12 グリーンコープのおやつ ミルクココア
	あおさ汁		もやし(18)青のり(8) しめじ(8)こねぎ(2)		昆布・鯉だし 醤油		1/25 おからドーナツ 麦茶
25 水	油揚げのごま和え	油揚げ(5)	はくさい(35)にんじん(8)こまつな(10)	ごま	めんつゆ	麦茶	
13 金	みそラーメン	ひき肉(30)赤みそ(3) なると(8)	キャベツ(34)もやし(25)こねぎ(2) きくらげ(.5)コーン(3)	中華麺(50)	みそラーメンの素	クラッカー	さつまいもスティック さつまいも(45) 油 塩
	やさいサラダ		はくさい(34)にんじん(10) ほうれんそう(8)		ドレッシング		麦茶
27 金	果物		ぼんかん(50)			麦茶	麦茶
14 土	たらのチーズ焼き ブロッコリーの付け合わせ コンソメスープ	たら(40)ピザ用チーズ(6)	ブロッコリー(17)にんじん(10)	マヨネーズ	酒 こしょう	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ
	ごはん	ハム(12)	たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれんそう(4)こねぎ()		コンソメ 醤油		
28 土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
16 月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴらごぼう> にんじん(18)ごぼう(20)切干大根(2) れんこん(13)いんげん(2) ごま油 砂糖 みりん 醤油 ごま	<つみれ汁> すり身(18)たまねぎ(23) えのき(8)ほうれんそう(5) いりこだし みそ(6)		ビスケット 麦茶	おからドーナツ ホットケーキミックス(30)卵(5) おから(6)牛乳(7) 砂糖 きな粉 塩 油 麦茶
17 火	チキン南蛮	鶏もも肉(40)卵(12)	たまねぎ(18)パセリ(0.4)	油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	酢 醤油 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	はくさいサラダ		はくさい(30)ピーマン(6)コーン(3)		ドレッシング		
	コンソメスープ		だいこん(23)にんじん(8) エリンギ(8)こまつな(5)		コンソメ 醤油		
31 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
18 水	白身魚の野菜ソースがけ	白身魚(40)	ほうれんそう(4)たまねぎ(27) にんじん(8)エリンギ(8)	マーガリン 小麦粉	醤油 みりん 酒 こしょう	たまねぎ スナック	ピザトースト 食パン(40)ピーマン(5)たまねぎ(8) ツナ(4)ピザ用チーズ(5) ピザ用ソース(5) 麦茶
	とうふのみそ汁	とうふ(20) みそ(9)	だいこん(23)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし		
30 月	ごはん			五分つき米		麦茶	
21 土	パンの日	<サンドウィッチ> ロールパン(30)卵(12) たまねぎ(18)ハム(7) マヨネーズ こしょう	<トマトスープ> トマト(18)はくさい(22) しめじ(8)じゃがいも(22)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> たんかん(50)	えびしお	1/21 ヨーグルトケーキ 麦茶
26 木						麦茶	1/26 グリーンコープのおやつ ミルク

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



1月の旬の食材

野菜：ほうれんそう、こまつな、芽キャベツ、みつば、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、ごぼう、はくさい、七草(せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら・すずな・すずしろ)
果物：きんかん、みかん、ぼんかん、ゆず、レモン、デコポン
魚介：いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい

