



1月の献立表

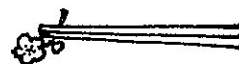
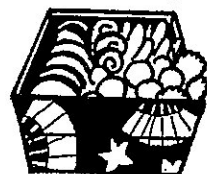


みどりの保育園(一般)

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	煮干し	ツナスパゲティ 豆腐とわかめのスープ ポテトサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、オリーブ油、油	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、絹ごし豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁 (玉ねぎ・人参)
05木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鱈の塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、米、ごま、きび砂糖	さくら、さつま揚げ(乳・卵なし)、みそ	かき、日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、切り干しだいこん	お茶 焼きおにぎり(しよめ) 人参スティック
06金 七草粥	胡瓜 スティック	冬野菜カレー 福神漬け 木の实サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、胚芽米、小麦粉、カシューナッツ(味付け)、油、はちみつ	鶏がらスープ、鶏もも肉、豆乳	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、福神漬、せり、しめじ、かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、いちごジャム・低糖度、にんにく、しょうが	お茶 七草がゆ ふかし芋
07土	大根 スティック	肉うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米油、きび砂糖	豚肉、焼き豚(乳・卵なし)、卵、煮干し	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、ねぎ、しいたけ	お茶 チャーハン(焼き豚) 煮干し
10火	こんぶ	ご飯 春雨スープ チキンチャップ シーザーサラダ フルーツ	生中雞めん(乳・卵なし)、胚芽米、切干しいも、金ノ巻(乳・卵なし)、小麦粉、はるさめ、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、ごま油	鶏がらスープ、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	いちご、きゅうり、コーン缶、もやし、キャベツ、レタス、サニーレタス、葉ねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 干し芋
11水 鏡開き	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 豚肉のスタミナ焼き さつまいものバター焼き フルーツ	米、胚芽米、さつまいも、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、みそ、バター	みかん、たまねぎ、胡瓜、キャベツ、しめじ、にんじん、ごぼう、にら、板こんにゃく、きやんどう、ねぎ、にんにく、干しいたけ、焼きのり	お茶 おにぎり(五目ごはん) 胡瓜スティック (幼児)揚げせんべい
12木 おもちつき	ブロッコリーの ごま和え	(幼児)おもち・豚汁 (乳児)豚汁のうどん かぶの甘酢漬け フルーツ	もち米、ゆでうどん(乳・卵なし)、小麦粉、さといも、きび砂糖、メープルシロップ、油、はちみつ、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、あずき(乾)、豆乳、バター、きな粉、かつお節	みかん、かぶ、だいこん、にんじん、かぼちゃ、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、かぶ・葉、焼きのり	牛乳 スコーン(かぼちゃ) にんじんのマリネ
13金	ゆで かぼちゃ	コッペパン 和風クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、さといも、小麦粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、みそ、バター、しらす干し	みかん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、わかめ	お茶 わかめごはん みそ汁(豆腐・油揚げ)
14土	大根 スティック	チンジャオロース丼 スープ(白菜・人参) みかん	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、ごま油、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、チーズ	みかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、はくさい、ピーマン、しめじ、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、しょうが	お茶 きのこうどん チーズ
16月	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) かじきとしめじの炒め物 野菜の磯辺和え、 フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、小麦粉	牛乳、かじき、卵、おから、みそ、バター、スキムミルク	かき、はくさい、しめじ・しろたまぎたけ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、焼きのり、わかめ(乾)	牛乳 おからドーナツ ごぼうスティック
17火	ゆで さつま芋	ほうとううどん 金時豆の甘煮 もやしのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、ゆでうどん(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま	豚肉、とろけるチーズ、いんげんまめ、油揚げ、みそ、ハム(乳含む)	かき、もやし、日本かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ	お茶 ごはんピザ ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー591kcal・たんぱく質23.6g・脂質17.2g)



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	
18 水 きいろ クッキング	かぼの 煮物	ツナスバゲティ 豆腐とわかめのスープ ポテトサラダ フルーツ	じゃがいも、強力粉、きび砂糖、油、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、絹ごし豆腐	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、干しぶどう、焼きのり、わかめ(乾)	牛乳 手作りパン(レーズン) 大根スティック
19 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鱈の塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、米、ごま、きび砂糖	さわか、さつま揚げ(乳・卵なし)、みそ	かき、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、切り干しだいこん	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 人参スティック
20 金	胡瓜 スティック	冬野菜カレー 福神漬け 木の实サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、胚芽米、小麦粉、カシューナッツ(味付け)、油、はちみつ	鶏がらスープ、鶏もも肉、牛乳、豆乳、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、エリンギ、えのきたけ、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、いちごジャム、にんにく、しょうが	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋
21 土	大根 スティック	肉うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米油、きび砂糖	豚肉、焼き豚(乳・卵なし)、卵、煮干し	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、ねぎ、しいたけ	お茶 チャーハン(焼き豚) 煮干し
23 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(ミツバ・ナルト) 魚のみそ焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、片栗粉、黒砂糖、きび砂糖、油、オリーブ油	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ひき肉、なると(乳・卵なし)、みそ、きな粉、凍り豆腐	りんご、れんこん、にんじん、しらたき、たまねぎ、糸みつば、グリーンピース(冷凍)、しょうが、干しいたけ	お茶 ミルクくずもち しゃきしゃきれんこん
24 火	ゆで さつま芋	ご飯 春雨スープ チキンチャップ シーザーサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、切り干ししいたけ、食パン(乳・卵なし)、小麦粉、はるさめ、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、ごま油	鶏がらスープ、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	いちご、きゅうり、コーン缶、もやし、キャベツ、レタス、サニーレタス、葉ねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 干し芋
25 水	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 豚肉のスタミナ焼き さつまいものバター焼き フルーツ	米、胚芽米、さつまいも、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、みそ、バター	みかん、たまねぎ、胡瓜、キャベツ、しめじ、にんじん、ごぼう、にら、板こんにゃく、まやえんどう、ねぎ、にんにく、干しいたけ、焼きのり	お茶 おにぎり(五目ごはん) 胡瓜スティック
26 木	ブロッコリー の ごま和え	ご飯 豚汁 鶏ささみのカレー粉焼き ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、油、きび砂糖、米、メープルシロップ、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉、木綿豆腐、みそ、豆乳、バター	みかん、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、パイン缶、きゅうり、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ	牛乳 スコーン(かぼちゃ) にんじんのマリネ
27 金 誕生 会	ゆで かぼちゃ	麦ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 鮭フライ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、小麦粉、マカロニ、押麦、油、グラニュー糖、マヨドレ(乳・卵なし)	牛乳、ペにさけ、木綿豆腐、バター、卵、みそ	りんご、オレンジ、キャベツ、きゅうり、なめこ、にんじん、糸みつば	(幼児)牛乳 キャラメルパウンドケーキ オレンジ (乳児)お茶・おにぎり (ふりかけ)・オレンジ
28 土	大根 スティック	チンジャオロース丼 スープ(白菜・人参) みかん	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、ごま油、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、チーズ	みかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、はくさい、ピーマン、しめじ、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、しょうが	お茶 きのこうどん チーズ
30 月	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) かじきとしめじの炒め物 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、油、小麦粉	牛乳、かじき、卵、おから、みそ、バター、スキムミルク	かき、はくさい、しめじ・しろたまぎたけ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、焼きのり、わかめ(乾)	牛乳 おからドーナツ ごぼうスティック
31 火	大根 スティック	ほうとううどん 金時豆の甘煮 もやしのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、ゆでうどん(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま	豚肉、とろけるチーズ、いんげんまめ、油揚げ、みそ、ハム(乳含む)	かき、もやし、日本かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ	お茶 ごはんピザ ゆでブロッコリー

1月の果物は、柿・りんご・みかん・いちご等になります。

