



1月の献立



令和5年 わかば認定こども園

栄養士:平良 良子

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
4日(火)	オレンジ	黒米ご飯 鶏肉のみそ焼き 青菜のごま和え 炒め紅白なます 花麩のすまし汁 黄桃	牛乳 たいやき	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく 花麩 たいやき	長ねぎ 人参 小松菜 大根 れんこん いんげん 冬瓜 椎茸 ねぎ 黄桃
5日(水)	りんご	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 枝豆 昆布	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 黄桃 にんにく トマト
6日(金)	オレンジ	鶏飯 きんぴられんこん 厚揚げのすまし汁 みかん	牛乳 チーズケーキ	ささみ 卵 厚揚げ 豚肉 のり みそ クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ケーキミックス 糸こんにゃく パター	椎茸 ねぎ れんこん 人参 にら 玉ねぎ みかん
7日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 ウエハース	牛乳	ウエハース	
9日(月)	成人の日(祝日)					
10日(火)	りんご	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳 アメリカンドッグ	さば 糸かつお 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 黒米 油 ケーキミックス ココア 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 みかん
11日(水)	バナナ	お弁当	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳	誕生日ケーキ	
12日(木)	オレンジ	あわご飯 魚の南蛮漬けバナナ 冬瓜の煮物 牛肉入りのみそ汁	牛乳 ミルクかりんとう	白身魚 鶏肉 大豆 豆腐 牛肉 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 さつま芋	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 セロリ 冬瓜 人参 椎茸 いんげん 小松菜 バナナ
13日(金)	りんご	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 ココア バター	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ねぎ オレンジ
14日(土)	ハイハイ	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 杏仁フルーツ	牛乳 鮭と青菜のおにぎり	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 牛乳	焼きそば麺 油 杏仁豆腐 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 みかん缶
16日(月)	りんご	ガパオライス コロッケ ビーフンスープ オレンジ	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	豚ミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 コロッケ ビーフン ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 椎茸 白ネギ オレンジ
17日(火)	バナナ	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 パイン	牛乳 きのこおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 枝豆 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 パイン しめじ えのき
18日(水)	オレンジ	ふりかけご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 バナナ	牛乳 紅芋ちんすこう	鮭 糸かつお 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 そうめん 小麦粉 紅芋粉 ラード	ほうれん草 生姜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ バナナ
19日(木)	バナナ	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 りんご	牛乳 オニオンブレッド	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ケーキミックス マヨネーズ	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ りんご
20日(金)	りんご	ビーフカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 黄桃	牛乳 コーンフレーククッキー	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレー粉 カレールー 油 砂糖 パター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト きゅうり 冬瓜 オクラ 長ねぎ 黄桃
21日(土)	おゆうぎ会					
23日(月)	りんご	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 みかん	牛乳 チーズサブレ	豚肉 みそ 青さのり 大豆 粉チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 じゃが芋 バター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ コーン みかん
24日(火)	バナナ	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 ヨーグルト・きな粉かけ	牛乳 メロンパン	白身魚 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 ツナ 牛乳	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく メロンパン	生姜 玉ねぎ パプリカ ピーマン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ バナナ
25日(水)	オレンジ	麦ご飯 酢豚 お豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ りんご	牛乳 あんまん	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 あんまん	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ 椎茸 ピーマン オクラ パイン缶 りんご
26日(木)	りんご	玄米ご飯 魚の煮物 オレンジ 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	牛乳 キャラメル麩	きんめだい 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 車麩 パター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 オレンジ
27日(金)	バナナ	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティサラダ 野菜の中華スープ 黄桃	牛乳 ちんびん	豆腐 鶏ミンチ 卵 みそ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 黄桃
28日(土)	ハイハイ	豚焼肉丼 ツナと青菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 パイン	牛乳 レモンケーキ	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 生姜 レタス トマト 大根の葉 パイン
30日(月)	りんご	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ココアラスク	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 パン ココア バター	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ オレンジ
31日(火)	バナナ	青菜ご飯 ぎざい豆腐 クーペイリチー 豚汁 りんご	牛乳 さつまいもクッキー	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス さつま芋 パター ごま	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ 切干大根 人参 大根 ごぼう りんご



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

