



令和5年 1月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
4	水	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き 大根と人参の甘酢漬け じゃが芋の煮物 椎茸のすまし汁	豚肉 玉葱 生姜 醤油 みりん 菜種油 大根 人参 素精糖 酢 塩 じゃがいも いんげん 醤油 素精糖 菜種油 玉葱 椎茸 若芽 かつお昆布だし 醤油 塩	おかかおにぎり 果物 牛乳	米 かつお節 醤油	スバゲティ サラダ 汁物
18	水	ゆかりご飯(米 ゆかり塩)	きのこハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーの塩ゆで ★人参ポタージュ	豚挽肉 おから 玉葱 パン粉 牛乳 卵 椎茸 しめじ えのき 醤油 素精糖 みりん 片栗粉 塩 じゃが芋 塩 青のり ブロッコリー 塩 人参 玉葱 豆乳 塩	ココアケーキ 果物 牛乳	小麦粉 BP 卵 ココア バター 牛乳 グラニュー糖 豆乳ホイップ	
5	木	ご飯(米)	鶏肉のケチャップあんからめ 切干大根の煮物 かぶときゅうりの甘酢和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 生姜 塩 酒 片栗粉 ケチャップ 醤油 素精糖 菜種油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 かぶ 胡瓜 素精糖 酢 塩 かぼちゃ 玉葱 味噌 煮干しだし	りんごきんとん クラッカー 牛乳	りんご さつまい 素精糖 レモン クラッカー	混ぜご飯 煮物 汁物
6	金	ご飯(米)	豆腐の松風焼き はすのきんぴら もやしと若芽の味噌汁	豆腐 豚挽肉 葱 人参 味噌 素精糖 パン粉 菜種油 ごま 卵 はす 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 もやし 若芽 油揚げ 味噌 煮干しだし	6日 七草粥 20日 キャロットライス 果物 牛乳	米 七草 塩 米 鶏挽肉 人参 玉葱 塩 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
7	土	ご飯(米)	鮭の塩焼き ほうれん草とツナのサラダ じゃがいもの味噌汁	鮭 塩 酒 ほうれん草 キャベツ ツナ 赤ピーマン 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油 じゃがいも 玉葱 万能葱 味噌 煮干しだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
23	月	うどん	けんちんうどん 大豆とじゃこの炒り煮 ブロッコリーの磯部和え	鶏肉 大根 人参 葱 里芋 油揚げ 塩 醤油 みりん 酒 かつお昆布だし 大豆 じゃこ 醤油 みりん 素精糖 菜種油 ブロッコリー 刻みのり 醤油 かつおだし	焼きおにぎり 果物 牛乳	米 醤油 ごま かつお節	炒飯 サラダ 汁物
10	火	ご飯(米)	ホイコーロー ひじきとコーンのサラダ 白菜のすまし汁	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 酒 ひじき 人参 胡瓜 コーン 酢 塩 醤油 ごま油 菜種油 白菜 しめじ 塩 かつお昆布だし 醤油	レーズン スコーン 果物 牛乳	小麦粉 BP 牛乳 バター レーズン グラニュー糖	ご飯 焼きもの 汁物
11	水	バンドミー(パン ジャム)	ささみのマヨ焼き カラフルサラダ 春雨スープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 胡瓜 キャベツ さやいんげん 赤ピーマン ツナ コーン 酢 塩 菜種油 豚挽肉 人参 もやし 春雨 塩 醤油 かつお昆布だし ごま油	★芋ぜんざい 果物 牛乳	さつまいも あずき 塩 素精糖	おにぎり 和え物 汁物
12	木	ご飯(米)	鱈のみそ焼き さつまいもとりんごの重ね煮 けんちん汁	鱈 味噌 醤油 酒 みりん さつまい りんご 素精糖 塩 豆腐 里芋 大根 ごぼう 人参 葱 塩 醤油 かつお昆布だし	ツナサンド 果物 牛乳	食パン ツナ マヨネーズ 塩 胡瓜	スバゲティ サラダ 汁物
13	金	ご飯(米)	麻婆豆腐丼 春雨サラダ もやしと青梗菜のスープ	豆腐 豚挽肉 葱 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 春雨 胡瓜 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油 鶏挽肉 もやし 青梗菜 人参 塩 醤油 ごま油 かつお昆布だし	メープル クッキー 果物 牛乳	小麦粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
14	土	ご飯(米)	チキンライス キャベツとコーンのサラダ ほうれん草のすまし汁	鶏肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ 塩 ケチャップ 菜種油 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 菜種油 酢 塩 ほうれん草 しめじ 塩 醤油 かつお昆布だし	りんご寒天 クラッカー 果物 牛乳	りんごジュース 寒天 素精糖 クラッカー	
16	月	ご飯(米)	ひき肉カレー ポテトサラダ しめじとねぎのすまし汁	豚挽肉 菜種油 玉葱 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 じゃがいも キャベツ 人参 胡瓜 ツナ マヨネーズ 塩 しめじ 葱 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	じゃこおにぎり 果物 牛乳	米 じゃこ ごま 青のり 醤油	混ぜご飯 煮物 汁物
17	火	ご飯(米)	鱈の唐揚げ 里芋と人参の煮物 大根の甘酢漬け(レモン風味) キャベツと油揚げの味噌汁	鱈 生姜 醤油 酒 片栗粉 菜種油 里芋 人参 さやいんげん 素精糖 醤油 大根 レモン 素精糖 酢 塩 キャベツ 油揚げ 味噌 煮干しだし	チヂミ 果物 牛乳	小麦粉 片栗粉 豚挽肉 ニラ 玉葱 人参 醤油 ごま油 砂糖 酢 菜種油	炒飯 サラダ 汁物

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ※11日は鏡開きです(おやつにぜんざいを食べます)
 ☆7日は七草です(6日のおやつに七草粥を食べます)
 ☆18日は誕生を祝う行事食です。
 ※★印は新メニューです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	586kcal	22.9g	19.1g	272mg
栄養目標量	596kcal	21.0g	19.0g	258mg