

# 2023年1月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	午後のおやつ
05 (木)	きつねうどん ～ エビとツナの和風サラダ 田作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、油、三温糖、白ごま	牛乳、調製豆乳、油揚げ、えび(むき身)、シーチキン、煮干し、マヨドレ	キャベツ、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶	ポテトフライ 米粉のココア蒸しパン 牛乳
06 (金)	筑前煮 ～ ほうれん草の白和え 赤飯	米、もち米、じゃがいも、白ごま、上白糖、油、三温糖、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、煮干し、あずき(乾)、みそ、高野豆腐	だいこん、にんじん、七草、ほうれん草、ごぼう、かぶ、三度豆、かぶ・葉、ひじき、干しいたけ	レーズン 七草がゆ かりかり煮干し(完了:提供なし) 牛乳
07 (土)	チキンライス ～ 和風ポトフ	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	リンゴ 焼き芋 牛乳
10 (火)	松風焼き ～ 紅白なます かぶと油揚げのすまし汁 ～ ごはん	七分つき米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、ながいも、上白糖、片栗粉、けしの実、油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、こしあん(生)、みそ	かぶ、だいこん、にんじん、白ねぎ、ゆず果皮、干しいたけ、あおのり	干し芋 あんバタートースト 牛乳
11 (水)	豚肉の生姜焼き ～ 黒豆煮 てまり麩とわかめのすまし汁 ～ ごはん	七分つき米、小麦粉、上白糖、油、ふ	牛乳、豚肉(もも)、大豆	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ	ポテトフライ 紅芋ちんすこう リンゴ 牛乳
12 (木)	🎁 誕生会メニュー🎁 ～ 五目寿司 木 鶏肉のから揚げ ～ トマト、きゅうりスティック かぼちゃと茄子のみそ汁	さつまいも、米、上白糖、揚げ油、片栗粉、三温糖、油、黒ごま	調製豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、かぼちゃ、オレンジ天然果汁、なす、にんじん、たけのこ(水煮)、かんでん、干しいたけ、しょうが、刻み焼きのり、にんにく	にんじんせんべい 大学いも フルーツゼリー 豆乳
13 (金)	ブリの照り焼き ～ ひじきのごま酢和え 粕汁 ～ ごはん	七分つき米、さつまいも、上白糖、バター、三温糖、油、白ごま、片栗粉	牛乳、ぶり、豚肉(もも)、みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、つきこんにやく、青ねぎ、ひじき、粒コーン缶、しょうが	レーズン スイートポテト 牛乳
14 (土)	やきとり丼 ～ 韓国風スープ	じゃがいも、米、油、片栗粉、上白糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛肉(もも)	たまねぎ、白ねぎ、にんじん、しいたけ、粒コーン缶、わかめ	リンゴ ポテトフライ 牛乳
16 (月)	☆ ラッキー人参デ🍷 ～ さわらのみそ煮 白菜のごま和え ～ 椎茸とわかめのすまし汁 ～ ごはん	七分つき米、小麦粉、白ごま、ごま油、三温糖、上白糖	牛乳、さわら、みそ、ちりめんじゃこ、桜えび	はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、にら、しょうが、わかめ	みかん チヂミ 牛乳
17 (火)	麻婆どんぶり ～ チキンチキンごぼう ～ トマト	米、焼ふ、片栗粉、マーガリン・ソフトタイプ、油、グラニュー糖、上白糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、八丁みそ	みかん、トマト、なす、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら	干し芋 麩ラスク みかん 牛乳
18 (水)	鶏肉の塩こうじ焼き ～ ブロッコリーの柚子マヨネーズ和え ～ えのきと糸寒天のみそ汁 ～ ごはん	七分つき米、さつまいも、塩こうじ、上白糖	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、マヨドレ、みそ	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ゆず果汁、わかめ	ポテトフライ 【和菓子の日】 2色のお芋の茶巾 豆乳
19 (木)	絹揚げの南蛮あんかけ ～ チャブチェ ～ なめこと若布のみそ汁 ～ ごはん	七分つき米、米、はるさめ、ごま油、三温糖、片栗粉、白ごま	牛乳、絹厚揚げ、牛肉(もも)、みそ、ちりめんじゃこ	ほうれん草、なめこ、もやし、にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、三度豆、わかめ	にんじんせんべい 胡麻としらすのおにぎり 牛乳

\* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。  
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	午後のおやつ
20 金	ビーフカレー (完了:牛肉と野菜の煮物) キャベツと大豆のサラダ さつま芋フライ	米、さつまいも、じゃがいも、ク ロワッサン、油、揚げ油	牛乳、牛肉(もも)、チーズキッ ス、大豆、ちりめんじゃこ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり	レーズン クロワッサン(0歳:ロールパン) チーズ 牛乳
21 土	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、上白 糖、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	りんご天然果汁、にんじん、だ いこん、たまねぎ、かんでん、 しょうが、パセリ	リンゴ りんごゼリー 牛乳
23 月	きつねうどん エビとツナの和風サラダ 田作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、白玉粉、さつまい も、三温糖、黒砂糖、油、黒ご ま、白ごま	牛乳、油揚げ、えび(むき 身)、シーチキン、煮干し、マヨ ドレ	キャベツ、きゅうり、生わか め、粒コーン缶	みかん 黒糖もちのお焼き 牛乳
24 火	ブリの照り焼き ひじきのごま酢和え 粕汁 ごはん	七分つき米、ロールパン、三 温糖、油、白ごま、上白糖、片 栗粉	牛乳、ぶり、豚肉(もも)、みそ	みかん、だいこん、きゅうり、 にんじん、つきこんにやく、青 ねぎ、レーズン、ひじき、粒 コーン缶、しょうが	干し芋 レーズンパン みかん 牛乳
25 水	松風焼き 紅白なます かぶと油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、上新粉、上白 糖、ながいも、片栗粉、けしの 実、油	調製豆乳、鶏ひき肉、こしあん (生)、油揚げ、みそ	かぶ、だいこん、にんじん、白 ねぎ、ゆず果皮、干しいた け、あおのり	ポテトフライ 【絵本給食:おしくらまんじゅう】 まんじゅう 豆乳
26 木	豚肉の生姜焼き 黒豆煮 てまり麩とわかめのすまし汁 ごはん	七分つき米、マカロニ、上白 糖、油、ふ	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、大 豆	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、しょうが、わかめ	にんじんせんべい マカロニのあべ川 牛乳
27 金	筑前煮 ほうれん草の白和え 赤飯	もち米、米、じゃがいも、上白 糖、白ごま、バター、油、三温 糖、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、あ ずき(乾)、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、にんじん、だいこ ん、ほうれん草、ごぼう、三 度豆、ひじき、干しいたけ	レーズン スイートパンプキン 牛乳
28 土	やきとり丼 韓国風スープ	米、さつまいも、アレルギー用 マーガリン、片栗粉、油、上白 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛 肉(もも)	たまねぎ、白ねぎ、にんじん、 しいたけ、粒コーン缶、わかめ	リンゴ 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳
30 月	鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーの袖子マヨネーズ和え えのきと糸寒天のみそ汁 ごはん	七分つき米、もち米、塩こう じ、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、マヨ ドレ、みそ、鶏ひき肉、煮干し	ブロッコリー、にんじん、きゅう り、キャベツ、えのきたけ、た けのこ(ゆで)、しいたけ、ゆず 果汁、わかめ	干し芋 中華おこわ かりかり煮干し(完了:提供なし) 牛乳
31 火	ビーフカレー (完了:牛肉と野菜の煮物) キャベツと大豆のサラダ さつま芋フライ	米、さつまいも、じゃがいも、 油、揚げ油	牛乳、調製豆乳、牛肉(もも)、 大豆、ちりめんじゃこ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、こまつな	みかん 米粉の小松菜蒸しパン 牛乳

### 5・6日、10日の週はおせちウィークです。

保育初めの5日・6日、10日から13日にかけては「おせちウィーク」と題して、おせち料理を一品または二品ずつ提供します。実際におせちを食べながら習わしを伝えることで、より理解が深まると思います。

### 18日(水)は「和菓子の日」です。

今月は「2色のお芋の茶巾」です。黄色と紫色の二種のお芋で作った餡を使って茶巾絞りをします。紫色は紫芋を使って色合いがとてもきれいで、しかも2種類の味が

### 【今月の旬の食材】

ブリ、大根、金時人参、ごぼう、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、かぶ、ゆず、みかん



今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	532 / 426 (kcal)
タンパク質	21.7 / 16.3 (g)
脂質	17.6 / 13.4 (g)
食塩	2.0 / 1.5 (g)