

令和5年 1 月 献立表 たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤) 血や肉を作る	(黄) 力や熱になる	(緑) 体の調子を整える	
2	月	振替休日				
3	火	お正月休み				
4	水	袱紗卵焼き・七福なます 胡麻味噌キャベツ・洋風みそ汁・果物	卵・カニカマ 油揚げ・味噌 ベーコン	胡麻 しらたき	人参・玉ねぎ・三つ葉・干し椎茸 レンコン・菊・大根・きゅうり・キャベツ にんにく・かぼちゃ・しめじ・ブロッコリー	レーズン蒸しパン レーズン・蒸しパンミックス・牛乳
5	木	赤魚の唐揚げ・ひじきと人参のカレー風味 白菜のコンソメ煮・茎わかめスープ・果物	赤魚・ベーコン ひじき・ウインナー 茎わかめ	唐揚げ粉・油	人参・枝豆・エリンギ 白菜・しめじ・玉ねぎ 生椎茸・青ねぎ	焼き胡麻団子 胡麻・白玉粉・粒あん
6	金	牛肉のスタミナ炒め・こんにやく中華和え ブドウ豆・七草汁・果物	牛肉・ハム 大豆 焼板	糸こんにやく ごま油 いり胡麻	人参・キャベツ・ピーマン・にんにく 生姜・ほうれん草・コーン・大根 青ねぎ・白菜・七草・生椎茸	麩のラスク 麩・グラニュー糖・バター
7	土	サンドイッチ・チーズ コンソメスープ・果物	卵・チーズ 豆腐	食パン・じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり・人参・玉ねぎ ほうれん草・しめじ	おかき
9	月	成人の日				
10	火	鯛のかば焼き・筑前煮 おかがほうれん草・豆乳みそ汁・果物				
11	水	伊達巻き・ツナサラダ あんかけブロッコリー・豚汁・果物	卵・はんぺん シーチキン・カニカマ 豚肉・油揚げ・味噌	マヨネーズ 片栗粉 板こんにやく	ごぼう・人参・インゲン 干し椎茸・蓮根・菊水煮・ほうれん草 キャベツ・しめじ・青ねぎ・玉ねぎ	ベーコンマフィン ベーコン・コーン・玉ねぎ・牛乳 蒸しパンmix・卵・マヨネーズ・チーズ
12	木	黒豆ご飯・白身魚の胡麻味噌焼き・ちりめん和え かいわれたくあん・かき玉スープ・果物	黒豆・メルルーサ 味噌・ちりめん 卵・ベーコン	胡麻・油	キャベツ・コーン・人参 水菜・かいわれ大根・たくあん 玉ねぎ・青ねぎ・しめじ	おしるこ 白玉粉・こしあん
13	金	豚肉のプルコギ・大根サラダ なめたけ人参・わかめスープ・果物	豚肉・ハム わかめ・豆腐	油・マヨネーズ 胡麻	人参・玉ねぎ・ニラ・にんにく 生姜・大根・コーン・なめたけ きゅうり・生椎茸・青ねぎ	クッキー 小麦粉・卵・BP・バター 砂糖・バニラエッセンス
14	土	たまごうどん・昆布和え さつま芋のレモン煮・果物	卵・赤板 塩っぱ	うどん さつま芋 片栗粉	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・きゅうり・レーズン レモン汁	おかき
16	月	田作り・牛肉とワカメ煮 小松菜とツナの和え物・なめこ汁・果物	いりこ・大豆・わかめ 牛肉・シーチキン・油揚げ 豆腐・味噌	さつま芋・油 片栗粉 いり胡麻	人参・エリンギ・小松菜 キャベツ・コーン・青ねぎ 玉ねぎ・なめこ	人参プリッツ 人参・小麦粉・粉チーズ 油・塩コショウ
17	火	手作り弁当日				ウーピーパイ 蒸しパンmix・砂糖・純ココア・卵 牛乳・マシュマロ・バター
18	水	鱈の照り焼き・ブロッコリーサラダ レンコン炒め・味噌ラーメン風スープ・果物				
19	木	松風焼き・ひじきマリネ 白菜の浅漬け・厚揚げのみそ汁・果物	鶏ミンチ・味噌・豆腐 ひじき・ハム 厚揚げ	胡麻・パン粉 オリーブオイル 板こんにやく	レンコン・生姜・人参 きゅうり・コーン・白菜・青ねぎ 大根・ごぼう・生椎茸	フルーツヨーグルト バナナ・パイナップル みかん缶・ヨーグルト
20	金	鮭の洋風ホイル焼き・海苔和え ゆかり大根・南瓜のクリームシチュー・果物	鮭・ベーコン 海苔の佃煮 牛乳・ウインナー	バター	人参・ピーマン・玉ねぎ えのき・ほうれん草・ゆかり・きゅうり 大根・南瓜・パセリ・GP・しめじ	胡麻おこし 白胡麻・黒胡麻・マシュマロ
21	土	チキンカレー・チーズ 卵サラダ・果物	鶏肉・卵 チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・GP レタス・きゅうり	おかき
23	月	高野豆腐のから揚げ・わかめの酢の物 小松菜の塩昆布和え・ニラ玉スープ・果物	高野豆腐・わかめ カニカマ・塩っぱ 卵	小麦粉・片栗粉 油・いり胡麻	生姜・ニンニク・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン 小松菜・エリンギ・ニラ・しめじ	かぼちゃ団子 かぼちゃ・白玉粉・きな粉・砂糖
24	火	焼きししゃも・洋風炒り豆腐 カニカマレタス・もやしのみそ汁・果物	ししゃも・豆腐・ベーコン 卵・カニカマ 味噌・油揚げ・わかめ	ごま油 バター	人参・玉ねぎ・ピーマン レタス・きゅうり・もやし しめじ・青ねぎ・白菜	チーズトースト 食パン・チーズ・マヨネーズ
25	水	ひじきご飯・鶏肉の生姜焼き・ほうれん草サラダ もやし炒め・すまし汁・果物	ひじき・油揚げ 鶏肉・シーチキン ベーコン・豆腐・焼板	マヨネーズ	人参・GP・干し椎茸・生姜 キャベツ・ほうれん草・もやし しめじ・えのき・青ねぎ・玉ねぎ	豆腐ドーナツ 絹豆腐・油・粉糖・蒸しパンミックス
26	木	じゃが芋のカレーチーズ焼き・中華風五目豆 キャベツソテー・小松菜のみそ汁・果物	合挽ミンチ・チーズ 大豆・焼豚 厚揚げ・味噌	じゃが芋 ごま油	人参・玉ねぎ・ピーマン・干し椎茸 菊水煮・インゲン・キャベツ エリンギ・しめじ・小松菜	ういろろ 白玉粉・砂糖・小麦粉・片栗粉 グラニュー糖・水
27	金	イカのバター焼き・麻婆春雨 ピーマンとちくわの金平・キャベツスープ・果物	ロールイカ・合挽ミンチ ちくわ ウインナー	バター・春雨 いり胡麻 板こんにやく	人参・玉ねぎ・ニラ・菊水煮 干し椎茸・ピーマン・キャベツ しめじ・パセリ・GP	スイートポテトサンド さつま芋・クラッカー・バター 生クリーム・砂糖
28	土	ほうれん草のスープパスタ・わかめのいり卵 青じそ和え・果物	ベーコン・牛乳・卵 わかめご飯の素	青じそドレッシング スパゲッティ バター	ほうれん草・しめじ・コーン 玉ねぎ・人参・大根 きゅうり	おかき
30	月	中華風巣ごもり卵・湯葉サラダ 高野の含め煮・けんちん汁・果物	ベーコン・卵 ハム・湯葉 高野豆腐・豆腐	ごま油 フレンチドレッシング 板こんにやく	ニラ・人参・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・黄パプリカ・インゲン ごぼう・大根・生椎茸・青ねぎ	あんまん 蒸しパンミックス・粒あん
31	火	ちくわのお好み揚げ・はりはり漬け ブロッコリーソテー・もずくのみそ汁・果物	ちくわ・青のり ちりめん・ベーコン・もずく 豆腐・油揚げ・味噌	小麦粉 バター・油	紅生姜・青ねぎ・切干し大根 きゅうり・人参・ブロッコリー コーン・玉ねぎ・えのき	リンゴゼリー リンゴジュース・ゼリーの素

献立作成 竹本

食材の都合により献立を変更することがあります。  
はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月のご飯日は、12日と25日です。  
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。

☆今月の手作り弁当日は17日です。忘れないようにお願いします。

