

2023年 令和5年

1月

予定献立表

日	曜日	こんだて	<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	おやつ	
4日	水	カレーライス マカロニサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳 卵	米 ジャガイモ 油 小麦粉 バター マ カロニ 砂糖	人参 玉葱 セロリ ピーマン 胡瓜 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 黒糖アガラサー	
5日	木	つきたてお餅 もやしのナムル 豚汁 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	もち米 きな粉 砂糖 ごま油	大根 ごぼう 人参 こんにやく 白菜 もやし 長ねぎ みかん	保育乳 大学イモ	
6日	金	(七草メニュー)ウチナー七草雑炊 さばの甘酢焼き ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 さば ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 パン マヨネーズごま バター	大根 人参 しめじ ほうれん草 ハンダマ マッシュルーム缶 ブロッコリーコーン缶 フルーツ缶	保育乳 ジャムサンド	
7日	土	焼きうどん チーズ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
9日	月	成人の日 (休園)					
10日	火	牛丼 ダイコンサラダ ハウレン草のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 大根 胡瓜 白滝 わかめ コーン缶 長ネギ ほうれん草 青のり みかん	保育乳 ポテトチップス カリカリ煮干し	
11日	水	三枚肉そば キャベツごま酢和え 粉ふき芋 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖繩そば 砂糖 ごま じゃがいも 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 パセリ パナナ	ぜんざい 塩せんべい	
12日	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 アメリカンドッグ
13日	金	強化あわごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コーンスープ 果物	きびなご 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 こまつな しめじ かぼちゃ りんご	保育乳 かぼちゃレーズンケー キ	
14日	土	マーボー豆腐丼 カリカリ胡瓜 チンゲン菜とえのきのスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが 胡瓜 チンゲン菜 えのき パナナ	保育乳 ふかし芋	
16日	月	雑穀ごはん チキンから揚げ 白菜おかか和え 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 きな 粉 牛乳	米 雑穀 バター マヨネーズ 油 小麦粉	白菜 人参 玉葱 にら 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 サーターアングギー	
17日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物	さば 鶏肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 そうめん	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく なす 長ねぎ キャベツ パナナ	保育乳 みかんゼリー クワッカー	
18日	水	ロールパン かみかみハンバーグ ハウレン草ときのこのソテー パンパキンスープ 果物	豚ひき肉 ベーコン しらす 豆乳 牛乳	パン じゃが芋 パン粉 油 バター 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき えのき ほうれん草 しめじ かぼちゃ セロリ 青のり りんご	保育乳 じゃこおにぎり	
19日	木	きのこごはん うじら豆腐 ナムル わかめみそ汁 果物	鶏肉 魚すり身 牛乳 豆腐	米 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉 油	人参 しいたけ しめじ えのき キクラゲ グリンピース もやし 胡 瓜 わかめ ねぎ 桃缶	保育乳 芋天ぷら	
20日	金	麦ごはん 厚揚げの煮付け 白菜の炒め煮 レバーのおつゆ 果物	生揚げ ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 油	白菜 ブロッコリー しめじ 人参 大根 にら にんにく みかん	保育乳 ミルクサブレ	
21日	土	肉うどん さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 バター 砂糖 米 ごま	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな わかめ パナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
23日	月	強化あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖油 ふ バター ごま コーンフレーク	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 コーンフレークおこし	
24日	火	強化玄米ごはん 鯖の塩焼き 納豆和え 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 小麦粉	梅干し こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ いちご	保育乳 チンピン	
25日	水	ミートスパゲティー チーズ コールスローサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 油揚げ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 米	セロリ 玉葱 人参マッシュルーム ピーマン トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 あおさ ひじき パナナ	保育乳 あんぱん	
26日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 魚フライ タルタルソース きんぴらごぼう 春雨スープ ヨーグルト	キング 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 春雨	胡瓜 ピーマン ごぼう 人参 白菜 わかめ いちご	保育乳 誕生会ケーキ	
27日	金	あわごはん 豆乳と豚肉のシチュー にらたま 小松菜じゃこ和え 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 油 パン 黒糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 にら こまつな もやし りんご	保育乳 ラスク	
28日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ キャベツスープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 キャベツ えのき パナナ	保育乳 スナックパン	
30日	月	もずく丼 お浸し じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 強力粉 油	もずく しょうが ピーマン 白菜 ほうれん草 人参 玉葱 ねぎ みかん	保育乳 ヨーグルトケーキ	
31日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 車ふ 芋くず 黒糖	人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ りんご	保育乳 くずもち	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。