

## 2023年 1月分献立表

はなにこ保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4	水	ツナカレーライス 切干大根とわかめのサラダ 中華スープ (いんげん、コーン) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 かーめ、コンフレク りんごジャム じゃがいも、ごま油	ツナ 牛乳	切干大根 いんげん ホーン缶 かつわかめ にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ	4日:ビスケット 23日:クラッカー 麦茶、牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
5	木	ゆかりごはん 赤魚の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁 (南瓜、玉ねぎ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ホットケーキ粉 バター	赤魚 みそ 牛乳	ブロッコリー ふりかけ ゆかり にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ、ほうれんそう	ヨーグルト 麦茶 ほうれん草マフィン 麦茶 牛乳	
6	金	ごはん 厚揚げのみそ炒め すまし汁 (小松菜、えのき) 果物 (みかん) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 白ごま ごま油	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	キャベツ、だいこん みかん、かぶ にんじん、かぶ葉 たまねぎ こまつな えのき、ごぼう	せんべい 麦茶 牛乳 6日【七草】七草ごはん 20日:きんぴら混ぜごはん 麦茶、牛乳	
7	土	和風スパゲティ スープ (じゃが芋、人参) 果物 (もも缶) 麦茶	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも パン	ベーコン 牛乳	黄桃缶 ほうれんそう ぶなしめじ にんじん たまねぎ 焼きのり、パセリ粉	麦茶 クッキー 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
10	火	ごはん ぶり大根 ほうれん草の納豆和え みそ汁 (キャベツ、麩) 麦茶	精白米 うるち米 小町麩 上白糖 パン	ぶり 挽きわり納豆 みそ 生クリーム 牛乳	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しょうが ココア	10日:せんべい 26日:ヨーグルト 麦茶、牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳	
11	水	ごはん 磯辺つくね 人参シシリ みそ汁 (かぶ、かぶの葉) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 パン粉 片栗粉 あずき、上白糖	鶏ひき肉 ツナ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ かぶ葉 かぶ あおのり しょうが	ビスケット 麦茶 牛乳 11日【鏡開き】おしるこ 25日:いもち 麦茶、牛乳	
12	木	ごはん ホキのパン粉焼き 白菜と春菊のごま風味 みそ汁 (切干大根、しめじ) 麦茶	精白米 うるち米 パン粉 マヨネーズ オリーブ油、ごま油 上白糖、調合油 ホットケーキ粉	鮭 みそ 牛乳	切干大根 はくさい ぶなしめじ 春菊	12日:ヨーグルト 24日:せんべい 麦茶、牛乳 サーターアングギー 麦茶 牛乳	
13	金	ごはん 豚肉の梅焼き 花野菜サラダ みそ汁 (茄子、チンゲン菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ	豚肉 みそ 牛乳	ブロッコリー チンゲン菜 カブ なす うめ 梅びしお ぶどうジュース、寒天	せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー (ぶどう) クッキー 麦茶、牛乳	
14	土	味噌うどん 南瓜のごま和え 果物 (パイナップル) 麦茶	白ごま 干しうどん 上白糖 パン	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	パイナップル缶詰 キャベツ ねぎ にんじん かぼちゃ	麦茶 クッキー 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
16	月	鶏肉と根菜のあんかけ丼 みそ汁 (なめこ、長ねぎ) 果物 (バナナ) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ごま油 マカロニ	鶏肉 みそ きなこ 牛乳	冷凍かりん皮 れんこん バナナ ねぎ にんじん なめこ、ごぼう	麦茶 クラッカー 牛乳 きな粉マカロニ 麦茶 牛乳	
17	火	ごはん 鰯の磯焼き さつま芋サラダ (レーズン) みそ汁 (白菜、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ さつまいも うどん	みそ さわら 豚ひき肉 牛乳	干しぶどう はくさい にんじん あおのり キャベツ たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 焼うどん 麦茶 牛乳	
18	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 にらともやしの中華和え みそ汁 (里芋、大根) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま さといも 上白糖、せんべい オリーブ油、ごま油 プリンミックス	鶏肉 みそ 牛乳	青ピーマン 赤ピーマン トマト缶 りょくともやし にんにく、にら だいこん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 手作りプリン せんべい 麦茶、牛乳	
31	火	【お楽しみ会】 ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ みそ汁 (白菜、さつま芋) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ポテト 上白糖 みそ汁 (白菜、さつま芋) マヨネーズ、パセリ	豚ひき肉 ホットクリーム みそ 牛乳	ホーン缶 キャベツ にんじん はくさい たまねぎ きゅうり、いちご	せんべい 麦茶 牛乳 【お楽しみ会おやつ】 パパロア 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

### 【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	475kcal	565kcal
たんぱく質	17.4g	20.6g
脂質	14.8g	16.2g