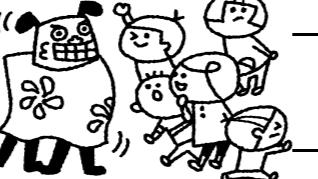


2023年01月 献立表 おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ						
				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							
1	日	元日					正月	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。					
2	月												
3	火												
4	水	ツナカレーライス キャベツとコーンのサラダ おふとわかめのみそしる ミニフィッシュ ゼリー	ぎゅうにゅう ベジマ芬	米、じゃがいも、砂糖、油、 小町麩	牛乳、ツナ油漬缶、みそ、 卵、ミニフィッシュ(味付け 小魚)(0~1歳、しらす干 し)、無塙バター	キヤベツ、たまねぎ、にんじ ん、野菜ジュース、ねぎ、 コーン缶、生わかめ							
5	木	※せきはん とりにくのさいきょうやき ※くりきんとん とうふとえのきのすまじる	やさいジユース バナナトースト	もち米、さつまいも、食パン、くの甘露煮、水あめ、 砂糖、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、みそ、あずき(乾)、バ ター	野菜ジュース、りんご、ほ れんそう、えのきだけ、バ セリ、バナナ							
6	金	ごはん あげさばのネギソース チングンサイのちゅうかあえ みかん はくさいとあぶらあげのみそしる	むぎちゃ ※ななくさふう ぞうすい	米、片栗粉、油、ごま油、三 温糖	さば、みそ、ハム、油揚げ、 しらす干し	みかん、はくさい、チングン サイ、だいこん、にんじん、 かぶ、まいかけ、ねぎ、せ り、コーン缶							
7	土	さけのさんしょくまぜごはん じゃがいものせんぎりいため ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、じゃがいも、砂 糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、さけ、 無塙バター、きな粉	バナナ、もやし、こまつな、 ほれんそう、にんじん、し いたけ、たまねぎ							
8	日	成人の日											
9	月												
10	火	ざっこくまいごはん みそふうみわふうミートローフ プロッコリーのおかかあえ たまごスープ	ジョア なめこうどん	ゆでうどん、米、パン粉、砂 糖、ごま、雑穀米	豚ひき肉、卵、みそ、かつお 節	みかん、プロッコリー、たま ねぎ、えのきだけ、なめこ、 ほれんそう、にんじん、生 わかめ、葉ねぎ							
11	水	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんとこんぶのにつけ さといものみそしる	ぎゅうにゅう ※いももち ※あられ バナナ	米、さといも、じゃがいも、 片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、みそ	バナナ、はくさい、にんじ ん、切り干しだいこん、糸こ んにやく、しいたけ、刻みこ んぶ							
12	木	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ いなりすし	中華めん、米、砂糖、三温 糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、 寿司揚げ、ミニフィッシュ (味付け小魚)(0~1歳、しら す干し)、鶏がらスープ	かぼちゃ、もやし、ほれん そう、コーン缶、にんじん、 生わかめ、ねぎ							
13	金	ししじゅうし かじきのおろしあんかけ ほれんそうともやしののりあえ とうふとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、片栗粉、ご ま油、油、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚 肉(ばら)、みそ	ほれんそう、だいこん、 もやし、しめじ、にんじん、糸 こんにゃく、刻みのり、刻み こんぶ、干しいたけ、しょ うが							
14	土	てんしんどん マカロニサラダ とりにくとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ぐろゴマサンド	米、食パン、マヨネーズ、三 温糖、黒すりごま、はるさ め、油、片栗粉、ごま、マカ ロニ	牛乳、頭、鶏こま肉、かにか まぼこ、無塙バター、チー ズ	バナナ、ほれんそう、た まねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、にら、生わか め							
15	日												
16	月	むぎしらすごはん ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう だいこんとこまつのみそしる	ぎゅうにゅう ビスケット (災害用備蓄食)	米、押麦、油、砂糖、ごま、ご ま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚 肉(肩ロース)、みそ、油揚 げ、しらす干し	ごぼう、だいこん、こまつ な、にんじん、しょうが							
				1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)		エネルギー 566/394 kcal		鉄 2.5/1.8 mg					
				たんぱく質 21.7/15.4 g		カルシウム 245/171 mg							
				脂 質 17.8/12.4 g		ビタミンC 33/22 mg							
				塩 分 2.3/1.6 g		食物纖維 5.0/3.6 g							

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

新年あけましておめでとうございます。本年も美味しい、身体にやさしい給食と
おやつを提供していきたいと思います。よろしくお願ひします。

