

2023年01月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	年始休園					
2	月	年始休園					
3	火	年始休園					
4	水	ごはん カレー コールスロー	ゼリー・おかし 牛乳	じゃがいも、胚芽米、 油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり	せんべい 牛乳
5	木	スパゲティミートソース ツナサラダ	いなりずし 牛乳	スパゲティ、胚芽 米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、油揚 げ、ツナ水煮缶、ごま	みかん、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、コー ン缶、カットわかめ	せんべい 牛乳
6	金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のいそべあえ すまし汁	ジャムサンド 牛乳	胚芽米、食パン、マー ガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちく わ、白みそ、ごま	いちご、ほうれんそう、も やし、いちごジャム、のり 佃煮、にんじん、こんぶ (だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
7	土	ごはん じゃがいもカレー煮 わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、 油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆 腐、白みそ、かつお 節	みかん、きゅうり、たまね ぎ、コーン缶、えのきた け、にんじん、こんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
8	日						
9	月	成人の日					
10	火	ごはん 豚だごん キャベツのマヨネーズサラダ すまし汁	ピラフ 牛乳	胚芽米、板こんにゃ く、マヨネーズ、砂糖、 油、オリーブ油	牛乳、豚こま肉、ウイ ンナー、ツナ水煮缶、 白みそ、バター、凍り 豆腐、かつお節	みかん、キャベツ、だいご ん、たまねぎ、きゅうり、に んじん、えのきたけ、コー ン缶、こんぶ(だし用)、 しょうが、レモン果汁	せんべい 牛乳
11	水	柚子飯 鱈の梅煮 ひじきと豆腐のサラダ あおさのすまし汁	ケーキ 牛乳	米、マヨネーズ、砂 糖、はちみつ	牛乳、ぶり、絹ごし豆 腐、木綿豆腐、だい ず水煮缶詰、ねりご ま、調製豆乳	いちご、にんじん、えだま め(冷凍)、ねぎ、ひじき、 ゆず果皮、しょうが、うめ 干し、レタス、カットわか め、ゆず果汁	野菜ジュース100
12	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ちくぜん煮 みそ汁	揚げパン 牛乳	胚芽米、コッペパン、 板こんにゃく、油、グラ ニュー糖、上新粉、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、絹ご し豆腐、さつま揚げ、 白みそ、かつお節	みかん、だいごん、たまね ぎ、にんじん、しめじ、こ んぶ(だし用)、カットわか め	せんべい 牛乳
13	金	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 春雨の中華サラダ みそ汁	ふかしも 牛乳	さつまいも、胚芽米、 片栗粉、はるさめ、砂 糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生揚 げ、焼き豚、かつお 節、白みそ	みかん、えのきたけ、きゅ うり、にんじん、こんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
14	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、ごま油、油、 砂糖、片栗粉	豚こま肉、絹ごし豆 腐、白みそ、ごま、か つお節、ちくわ	みかん、ほうれんそう、も やし、たまねぎ、赤ピーマ ン、ピーマン、こんぶ(だ し用)、カットわかめ、にん にく、しょうが	せんべい 牛乳
15	日						
16	月	ごはん 肉豆腐 ほうれん草じゃこあえ みそ汁	シュガートースト 牛乳	胚芽米、食パン、しら たき、砂糖、マーガリ ン	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(ロース)、じゃこ、白 みそ、ごま、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 ねぎ、もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、こんぶ (だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳

屏風ヶ浦保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	火	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き 切干大根炒り煮 みそ汁	レーズンクッキー 牛乳	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、バター、卵、白みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
18	水	ごはん ぶりカツ 白菜のごまマヨあえ みそ汁	メロンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ぶり、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま、かつお節	はくさい、オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
19	木	ごはん 鶏肉の麦みそやき しらたきの炒め物 すまし汁	しらすとわかめのごはん 牛乳	胚芽米、米、しらたき、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、麦みそ、ベーコン、しらす干し、かつお節	いちご、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
20	金	ごはん 鶏肉つくねやき 油揚げの和風サラダ みそ汁	おしるこ	胚芽米、さつまいも、さといも、砂糖、白玉粉、パン粉、片栗粉、油、オリーブ油	鶏ひき肉、あずき(乾)、油揚げ、牛乳、卵、白みそ、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
21	土	ごはん 鶏肉てりやき はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、はるさめ、マヨネーズ、はちみつ	鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
22	日						
23	月	ごはん みそやきにく マセドアンサラダ すまし汁	バナナケーキ 牛乳	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、白みそ、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
24	火	ごはん 鶏肉のバインナップソース焼き 切り昆布の煮物 みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、きな粉、脱脂粉乳、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、パイン缶、れんこん、にんじん、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、しょうが	せんべい 牛乳
25	水	ごはん まつかぜやき ひじきのごまあえ すまし汁	レーズンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、白みそ、凍り豆腐、ごま、かつお節、けしの実	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	バナナ 牛乳
26	木	しょうゆラーメン わかめの酢の物	昆布とツナのみせごはん 牛乳	焼きそばめん、米、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ佃煮、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
27	金	ごはん ポークビーンズ 切干大根のナムル みそ汁	たこやき風 牛乳	胚芽米、小麦粉、マッシュポテト、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、だいたい水煮缶詰、たこ(茹)、ちくわ、白みそ、かつお節、バター、ごま	いちご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり、カットわかめ	せんべい 牛乳
28	土	ごはん 肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	豚こま肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
29	日						
30	月	ごはん 豚肉生姜焼き ほうれん草の酢みそあえ みそ汁	スパゲティナポリタン 牛乳	胚芽米、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、生揚げ、ウインナー、かつお節、ハム、白みそ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
31	火	ごはん 豆腐のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	いちごサンド 牛乳	胚芽米、黒糖パン、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、生クリーム、かにかまぼこ、白みそ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、ねぎ、えのきたけ、いちご、たまねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ、に	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は11日です。
 ☆昼食にはフルーツがでています。みかん、いちご、オレンジのいずれかです。
 ☆今月初めての食材はありません。

