

1 月 献 立 表

2023年

高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
4 水	大豆ミートのスパゲッティ 花野菜サラダ ほうれん草のスープ 白桃缶	お茶 菓子	大豆ミート しらす干し	米 スパゲティ マヨネーズ 油 三温糖	もも たまねぎ ブロッコリー にんじん トマトピューレ ほうれん草 しめじ コーン エリンギ	お茶 ひじきご飯
5 木	ご飯 りんごゼリー 油淋鶏 わかめサラダ 大根のみそ汁	バナナ	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	米 さといも 油 片栗粉 ごま 三温糖	だいこん きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ わかめ ひじき	牛乳 夕焼けご飯
6 金	ご飯 みかん 松風焼き 紅白なます お雑煮風すまし汁	ショア	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 チーズ 卵 かまぼこ みそ 凍り豆腐	米 パン粉 ごま 三温糖	みかん だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草 ごぼう 七草 せり ゆず	牛乳 七草粥 チーズ
7 土	ご飯 生揚げの味噌炒め 白菜煮浸し けんちん汁	お茶 菓子	生揚げ 豚ひき肉 油揚げ みそ	米 さといも 三温糖 ごま油	はくさい にんじん だいこん たけのこ えのきたけ ごぼう ねぎ さやえんどう	野菜ジュース 菓子
10 火	ご飯 ぶりの照焼き 根菜のゆず味噌煮 はっと汁	お茶 菓子	ぶり 豚ひき肉 みそ	米 中華めん 小麦粉 さといも 三温糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな コーン しいたけ ゆず にんにく	醤油ラーメン
11 水	バターロール りんご ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	ショア	豚ひき肉 大豆 卵 しらす干し	ロールパン 米 じゃがいも パン粉 油	りんご レタス たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト コーン	お茶 大豆入りじゃこご飯
12 木	ご飯 みかん缶 鱈の西京焼き じゃが芋ひじきサラダ 小松菜のすまし汁	ぶどうゼリー	牛乳 たら ツナ 大豆 チーズ みそ	食パン 米 じゃがいも マヨネーズ 麩 三温糖 ごま ごま油	みかん こまつな たまねぎ にんじん きゅうり ひじき	牛乳 ツナサンド
13 金	シーフードカレー 蓮根の梅マヨ和え 牛乳 バナナ	ヨーグルト	牛乳 えび あさり ハム	米 ビーフン じゃがいも マヨネーズ ごま油	バナナ たまねぎ れんこん にんじん きゅうり ホールトマト コーン うめ干し	牛乳 焼きビーフン
14 土	ご飯 豆腐の中華煮 ほうれん草のおかか和え えのきの味噌汁	お茶 菓子	豆腐 豚肉 みそ かつお節	米 麩 片栗粉 三温糖 ごま油	ほうれん草 にんじん えのきたけ はくさい たまねぎ しめじ	野菜ジュース 菓子
16 月	ご飯 スコップコロッケ 小松菜のごま和え 野菜の味噌汁	オレンジジュース	牛乳 豚ひき肉 ちくわ チーズ 豆腐 みそ	米 じゃがいも さといも パン粉 油 ごま 三温糖	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン	牛乳 菓子
17 火	ご飯 みかん あじのレモン漬け 温野菜サラダ ジュリアンスープ	お茶 菓子	牛乳 あじ バター	米 さつまいも じゃがいも 油 三温糖 片栗粉 ごま	みかん キャベツ ブロッコリー たまねぎ パプリカ にんじん レモン	牛乳 スイートポテト
18 水	ソース焼きそば パンパンジー わかめスープ	バナナ	牛乳 豚肉 ささ身 豆腐 しらす干し かつお節	中華めん 米 ごま 油 ごま油 三温糖	にんじん キャベツ きゅうり ピーマン こまつな もやし ねぎ わかめ	牛乳 小松菜おかかご飯
19 木	ご飯 りんご ミートオムレツ 大根サラダ さつま芋の味噌汁	ショア	牛乳 卵 豚ひき肉 えび チーズ みそ	米 さつまいも 小麦粉 油 三温糖 ごま油	りんご にんじん たまねぎ だいこん きゅうり しめじ コーン には	牛乳 えび入りにらチヂミ
20 金	ご飯 バナナ れんこんつくね 白菜とツナのごま和え 豆腐とのりの味噌汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ バター	米 さといも 片栗粉 グラニュー糖 麩 油 ごま	バナナ はくさい れんこん ねぎ にんじん のり しょうが	牛乳 お麩ラスク

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
21 土	ご飯 豆腐の鶏味噌焼き ナムル 油揚げの味噌汁	お茶 菓子	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ チーズ みそ	米 片栗粉 ごま ごま油	ほうれん草 こまつな もやし にんじん ねぎ にんにく	野菜ジュース 菓子
23 月	ご飯 みかん 筑前煮 小松菜のしらす和え じゃが芋の味噌汁	ショア	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす干し 大豆 みそ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	みかん こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ だいこん さやえんどう	牛乳 菓子
24 火	ご飯 りんご ぶり大根 ひじきの炒り煮 きのこのすまし汁	バナナ	牛乳 ぶり 大豆 油揚げ 卵	米 ホットケーキミックス 三温糖 しらす 油	りんご かぼちゃ にんじん だいこん えのきたけ まいたけ しいたけ ひじき しょうが	牛乳 かぼちゃ蒸し饅頭
25 水	食パン キッシュ風オムレツ 和風ポテトサラダ ミネストローネ	お茶 菓子	牛乳 卵 大豆 ベーコン チーズ 生クリーム ハム バター	食パン じゃがいも 米 マヨネーズ マカロニ	にんじん たまねぎ ホールトマト ほうれん草 れんこん あおのり	牛乳 人参ピラフ
26 木	ご飯 鯖の竜田あげ 納豆和え 春菊の味噌汁	ヨーグルト	牛乳 さば 豆腐 納豆 卵 バター みそ	米 ホットケーキミックス じゃがいも 三温糖 片栗粉 油	ほうれん草 りんご しゅんぎく にんじん たまねぎ のり にんにく しょうが	牛乳 りんごケーキ
27 金	ご飯 フルーツヨーグルト 根菜カレー キャベツサラダ お茶	お茶 菓子	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 バター チーズ おから	米 さといも 小麦粉 砂糖 油	キャベツ たまねぎ もも みかん バナナ パイナップル にんじん れんこん コーン レーズン	牛乳 おからレーズンクッキー
28 土	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ときのこのソテー じゃがいもとのりのスープ	お茶 菓子	豆腐 豚肉 バター	米 じゃがいも はるさめ 三温糖	ほうれん草 たまねぎ エリンギ にんじん はくさい しめじ ねぎ のり	野菜ジュース 菓子
30 月	ご飯 ぶりのガーリックステーキ チョレギサラダ 里芋のみそ汁	白ブドウほうれん草ジュース	牛乳 ぶり みそ	米 さといも ごま ごま油	レタス だいこん きゅうり トマト のり わかめ	牛乳 菓子
31 火	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ツナサラダ 小松菜のすまし汁	お茶 菓子	牛乳 さけ 豆腐 ツナ チーズ バター	食パン 米 マヨネーズ 小麦粉 油 麩 ごま	キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり クリームコーン ひじき	牛乳 ひじきトースト

未満児 給与栄養量	エネルギー	544	kcal	たんぱく質	22.7	g
	脂質	16.2	g	食塩相当量	1.5	g
以上児 給与栄養量	エネルギー	629	kcal	たんぱく質	26.8	g
	脂質	20.3	g	食塩相当量	1.8	g

食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
1月9日(月)は祝日のため、保育園はお休みです。