



令和5年度 1月 給食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
4	木		肉じゃが ひじきのゴマネーズ 大根の味噌汁	バナナ	豚肉・ひじき ハム・味噌	じゃが芋 糸こんにゃく ごま・マヨドレ	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・大根 しめじ・バナナ	牛乳 ばたばた焼き	ミルク 揚げパン
5	金	おやつクッキング (年長)	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのきのこ和え 白菜のすまし汁	みかん	合挽ミンチ 豆腐	パン粉	玉葱・ブロッコリー・白菜 もやし・人参・しめじ えのき・しいたけ・みかん	牛乳 雪の宿	お茶 七草粥
6	土		すき焼き風煮 もやしの塩昆布和え	オレンジ	豚肉・豆腐 昆布	砂糖	白菜・玉葱・人参 もやし・きゅうり ごぼう・オレンジ	ミルク	牛乳 ばたばた焼き
9	火		からあげ マカロニサラダ チンゲン菜の中華スープ	みかん	鶏もも肉 ハム・豆腐 卵・豆乳	マカロニ マヨドレ・バター ホットケーキミックス	生姜・きゅうり・人参 チンゲン菜・みかん	牛乳 ビスコ	ミルク ホットケーキ
10	水		肉うどん 白菜のごま和え のり塩大豆	バナナ	豚肉・大豆 青のり・牛乳	ごま・パン オレンジジュース	人参・玉葱・しいたけ 白菜・きゅうり・バナナ みかん缶・パイン缶	牛乳 ばたばた焼き	ロールパン ミックスジュース
11	木	誕生会・鏡開き	～あけましておめでとう～ ちらし寿司・鯛の塩焼き・松風焼き魚・紅白なます さつまいも・黒豆・田作り・黒豆・花魁のすまし汁	紅マドンナ	鯛・鶏ミンチ 豆腐・味噌 ちりめんじゃこ	さつまいも 麩・生クリーム クリームチーズ	れんこん・人参・絹さや コーン・玉葱・大根・白菜 干しいたけ・紅マドンナ	牛乳 ぱりんこ	ミルク ドラゴンチーズケーキ
12	金		かぶのシチュー ひじきの煮物 ブロッコリーのフリッター	りんご	鶏むね肉・大豆 豆乳・ひじき ヨーグルト	シチュールー 鶏がらスープの素	玉葱・かぶ・人参 さやいんげん ブロッコリー・りんご	ミルク シガーフライ	ムーンライト ヨーグルト
13	土		野菜炒め ジャーマンポテト	バナナ	豚肉・青のり ウインナー	じゃが芋 鶏がらスープの素	キャベツ・もやし 人参・しめじ・生姜 玉葱・バナナ	ミルク	お茶 わかめおにぎり
15	月		焼き肉風炒め 小松菜の白和え かぶのすまし汁	オレンジ	牛肉・ハム 豆腐	焼き肉のタレ 無糖コーンフレーク バター・マシュマロ	キャベツ・もやし・えのき 玉葱・人参・小松菜 しめじ・かぶ・オレンジ	ミルク 雪の宿	ミルク シリアルバー
16	火		焼きそば 大豆サラダ レタスのコンソメスープ	青りんご	豚肉・青のり 大豆・ささみ	焼きそば麺 お好みソース マヨドレ・コンソメ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり レタス・えのき・青りんご	ミルク シガーフライ	ミルク いちごジャムサンド
17	水		親子丼 切り昆布の煮付け かぼちゃの天ぷら	みかん	鶏もも肉 卵・昆布 油揚げ	砂糖	玉葱・人参・青葱 さやいんげん かぼちゃ・みかん	ミルク ばたばた焼き	ミルク あんまん
18	木	太陽スポーツ (年少・年中)	赤魚(鯛)の煮付け さつまいもサラダ 豚汁	バナナ	赤魚(鯛) ハム・豚肉 味噌・昆布	さつまいも マヨドレ	生姜・人参・きゅうり ごぼう・大根 玉葱・バナナ	ミルク ビスコ	お茶 昆布おにぎり
19	金		コロッケ 春雨の酢の物 もやしの中華スープ	みかん	合挽ミンチ・ささみ ヨーグルト 牛乳・カルピス	じゃが芋 鶏がらスープの素 パン粉・春雨	玉葱・きゅうり・人参 もやし・えのき ニラ・みかん	牛乳 ぱりんこ	ムーンライト 飲むヨーグルト
20	土		鶏肉のマーマレード炒め 大根のゆかり和え	オレンジ	鶏もも肉 ささみ	マーマレードジャム	キャベツ・玉葱 人参・大根・きゅうり ゆかり・オレンジ	ミルク	牛乳 シガーフライ
22	月	リトミック(年長)	じゃが芋のチーズ焼き れんこんサラダ なめこの味噌汁	みかん	鶏ミンチ チーズ・ささみ 豆腐・味噌	じゃが芋・マヨドレ ケチャップ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・れんこん 大根・きゅうり なめこ・みかん	ミルク 卵ポーロ	ミルク 蒸しパン
23	火		赤魚(鯛)のレモン煮 大豆の五目煮 キャベツのコンソメスープ	バナナ	赤魚(鯛) 大豆・ウインナー	糸こんにゃく コンソメ・バター さつまいも	大根・人参・キャベツ 玉葱・バナナ	ミルク 雪の宿	ミルク スイートポテト
24	水		冬野菜カレー 小松菜サラダ ゆで卵	りんご	鶏むね肉 ハム・卵 ヨーグルト	カレールー じゃが芋 マヨドレ	玉葱・人参・大根 れんこん・小松菜 しめじ・コーン・りんご	ミルク マリー	ぱりんこ ヨーグルト
25	木	太陽スポーツ(年長)	ラーメン もやしのナムル レバーのかりんとう揚げ	バナナ	豚肉・豚レバー ウインナー	中華麺・マヨドレ 鶏がらスープの素 ケチャップ・パン	キャベツ・人参・ニラ もやし・きゅうり・生姜 バナナ・ピーマン・コーン	ミルク ばたばた焼き	ミルク ピザトースト
26	金	リトミック(年中)	野菜のオムレツ 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	みかん	卵・鶏ミンチ 油揚げ・豆腐	鶏がらスープの素 バター	ほうれん草・人参・玉葱 しめじ・切干大根・青葱 さやいんげん・みかん	ミルク ムーンライト	ミルク クッキー
27	土		ポークビーンズ ひじきサラダ	バナナ	豚肉・大豆 ひじき・ささみ	じゃが芋・マヨドレ 鶏がらスープの素	玉葱・人参 きゅうり・バナナ	ミルク	牛乳 ぱりんこ
29	月		鶏肉の照り焼き 根菜のきんぴら かぼちゃの味噌汁	青りんご	鶏もも肉 味噌	ライスベーパー	ごぼう・人参・れんこん コーン・かぼちゃ 青葱・青りんご	ミルク ぱりんこ	お茶 ふわふわせんべい
30	火		ミートスパゲティ 大根のおかか和え 豆乳スープ	バナナ	鶏ミンチ かつお節・豆乳 ウインナー	スパゲティ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・トマト缶 大根・きゅうり・白菜 バナナ・みかん缶・りんご	ミルク シガーフライ	お茶 フルーツヨーグルト
31	水		豚肉の甘酢炒め ブロッコリーサラダ かきたま汁	みかん	豚肉・ささみ 卵・わかめ チーズ・豆乳	マヨドレ じゃが芋	白菜・玉葱・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ 人参・えのき・みかん	ミルク 雪の宿	ミルク じゃが芋もち

※ 18(木)・23(火)の魚は、
たんばぼ・れんげ組が『(かっこ)内』のものになります。

【年少・年中・年長児の主食について】
※ メニューやお子さまの体調に合わせて
食べられる量を持ってきてください。
(園での目安は110gです。)
※ 11(木)の誕生会は、主食はいりません。

