

2023年1月

## 予定献立表

あい音保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
4 (水)	ツナカレーライス ひじきのマリネ みかん	ブルーン／牛乳／米、ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ／ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、にんじん、油、酢、食塩 ／みかん／せんべい／クラッカー／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳
5 (木)	御飯 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ) マー婆ー豆腐 キャベツの昆布サラダ	せんべい／牛乳／米／はるさめ、たまねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 ／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 ／キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油／小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖 いちごジャム／牛乳	せんべい 牛乳 いちご蒸しパン 牛乳
6 (金)	七草御飯 豆腐みそ汁(あげ) かじきの照り焼き プロッコリーのチキンサラダ	チーズ／麦茶(浸出液)／米、だいこん、かぶ、かぶ・葉、せり、食塩／木綿豆腐、油揚げ ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ／かじき、しょうゆ、みりん、 砂糖、片栗粉／鶏ささ身、酒、プロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩／かぼちゃ さつまいも、砂糖、スキムミルク、干しうどろ、無塩バター／牛乳	チーズ お茶 かぼちゃとさつま芋の茶巾 牛乳
7 (土)	ツナトマトスパゲティ オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油 ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉／オレンジ ／せんべい／クラッcker／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
10 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 鶏肉の甘辛煮 豆腐サラダ	クラッcker／牛乳／米／あさり水煮缶、はくさい、ねぎ、かつおだし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水／木綿豆腐、きゅうり、 しらす干し、カットわかめ、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩／ホットケーキ粉 豆乳、みかん缶／牛乳	クラッcker 牛乳 みかんホットケーキ 牛乳
11 (水) 鏡開き	御飯 わかめスープ(たまねぎ) 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクリス	ブルーン／牛乳／米／カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水 中華だしの素、食塩／生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら しめじ、たけのこ(ゆで)、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉 ／きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩／あずき(乾)、砂糖 食塩／焼き麸、油、砂糖／牛乳	ブルーン 牛乳 おしるこ・麺ラスク 牛乳
12 (木)	御飯 スープ(豆腐ねぎ) ポークみそ焼き 切干大根のサラダ(しらす干し)	せんべい／牛乳／米／木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう ／豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ 米みそ、本みりん／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し 酢、油、砂糖、しょうゆ、すりごま／さつまいも、砂糖、豆乳、米粉／牛乳	せんべい 牛乳 もっちりスイートポテト 牛乳
13 (金)	御飯 けんちん汁(鶏肉) たらの磯辺焼き キャベツと油揚げの炒め煮	チーズ／麦茶(浸出液)／米／鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／たら、しょうゆ みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油／キャベツ、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん／豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉 ／牛乳	チーズ お茶 豆乳もち 牛乳
14 (土)	わかめうどん みかん	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ／みかん／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
16 (月)	御飯 きのこのスープ ナゲット(おから) ほうれん草とコーンのソテー(キャベツ)	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん さやえんどう、油、水、洋風だしの素、食塩／鶏ひき肉、おから、たまねぎ しょうが、にんにく、水、片栗粉、食塩、こしょう、油／ほうれんそう、キャベツ コーン缶、しめじ、油、食塩／米、さけ、食塩、ごま／牛乳	ヨーグルト お茶 鮭おにぎり 牛乳
17 (火)	にんじんごはん すまし汁(こまつな) 鶏肉のごまみそ焼き 凍り豆腐の煮物(しめじ)	クラッcker／牛乳／米、にんじん、しょうゆ、食塩／こまつな えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／鶏もも肉 米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま／凍り豆腐、にんじん、しめじ 油揚げ、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖／おから、米粉 ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、グラニュー糖／牛乳	クラッcker 牛乳 ココアおからドーナツ 牛乳
18 (火)	カレーライス ひじきのマリネ みかん	ブルーン／牛乳／米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ／ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢 食塩／みかん／せんべい／クラッcker／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳
19 (木)	御飯 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ) マー婆ー豆腐 キャベツの昆布サラダ	せんべい／牛乳／米／はるさめ、たまねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 ／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 ／キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油／小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖 いちごジャム／牛乳	せんべい 牛乳 いちご蒸しパン 牛乳
20 (金)	御飯 豆腐みそ汁(あげ) かじきの照り焼き プロッコリーのチキンサラダ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ／かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉／鶏ささ身、酒、プロッコリー ／にんじん、コーン缶、酢、油、食塩／かぼちゃ、さつまいも、砂糖、スキムミルク、干しうどろ 無塩バター／牛乳	チーズ お茶 かぼちゃとさつま芋の茶巾 牛乳
21 (土)	ツナトマトスパゲティ オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油 ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉／オレンジ ／せんべい／クラッcker／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
23 (月)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) もやしのりあえ	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ 油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、たまねぎ はくさい、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、みりん、砂糖／もやし、にんじん 刻みのり、しょうゆ、砂糖、油／フライドポテト、食塩／牛乳	ヨーグルト お茶 フライドポテト 牛乳

2023年1月

## 予定献立表

あい音保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
24 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 鶏肉の甘辛煮 豆腐サラダ	クラッカー／牛乳／米／あさり水煮缶、はくさい、ねぎ、かつおだし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水／木綿豆腐、きゅうり、 しらす干し、カットわかめ、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩／ホットケーキ粉 豆乳、みかん缶／牛乳	クラッcker 牛乳 みかんホットケーキ 牛乳
25 (水)	御飯 わかめスープ(たまねぎ) 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	ブルーン／牛乳／米／カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水、中華だしの素 食塩／生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、たけのこ(ゆで) ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉／きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖 ごま油、食塩／せんべい／クラッcker／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳
26 (木) 誕生日会	ごぼうの混ぜご飯 みそ汁 ハンバーグ(レバー入り・煮込み) ほうれん草とえのき茸のお浸し(人参)	せんべい／牛乳／米、ごぼう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん ／だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ 食塩、片栗粉、油、トマト、ケチャップ、ウスターーズース、砂糖／ほうれんそう、にんじん えのきだけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ／さつまいも、りんご、レモン果汁、砂糖、春巻きの皮 小麦粉、油／牛乳	せんべい 牛乳 アップルポテト春巻き 牛乳
27 (金)	御飯 けんちん汁(鶏肉) たらの磯辺焼き キャベツと油揚げの炒め煮	チーズ／麦茶(浸出液)／米／鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／たら、しょうゆ みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油／キャベツ、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん／豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉 ／牛乳	チーズ お茶 豆乳もち 牛乳
28 (土)	わかめうどん みかん	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ／みかん／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
30 (月)	御飯 きのこのスープ ナゲット(おから) ほうれん草とコーンのソテー(キャベツ)	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／えのきだけ、しめじ、たまねぎ、にんじん さやえんどう、油、水、洋風だしの素、食塩／鶏ひき肉、おから、たまねぎ しょうが、にんにく、水、片栗粉、食塩、こしょう、油／ほうれんそう、キャベツ コーン缶、しめじ、油、食塩／米、さけ、食塩、ごま／牛乳	ヨーグルト お茶 鮭おにぎり 牛乳
31 (火)	にんじんごはん すまし汁(こまつな) 鶏肉のごまみそ焼き 凍り豆腐の煮物(しめじ)	クラッcker／牛乳／米、にんじん、しょうゆ、食塩／こまつな えのきだけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／鶏もも肉 米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま／凍り豆腐、にんじん、しめじ 油揚げ、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖／おから、米粉 ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、グラニュー糖／牛乳	クラッcker 牛乳 ココアおからドーナツ 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	426Kcal (459Kcal)	18.1g (19.5g)
3歳以上児	546Kcal (573Kcal)	22.8g (24.3g)

( )は、目標量です。



## ～行事食～

## ★七草（6日）

## 昼食

- ・七草御飯
- ・豆腐みそ汁（あげ）
- ・かじきの照り焼き
- ・ブロッコリーのチキンサラダ

## ★誕生日会（26日）

## 昼食

- ・ごぼうの混ぜ御飯
- ・みそ汁（だいこん）
- ・ハンバーグ（レバー入り・煮込み）
- ・ほうれん草とえのきだけのお浸し
- 午後おやつ
- ・アップルポテト春巻き
- ・牛乳

## ★鏡開き（11日）

## 午後おやつ

- ・おしるこ・魅ラスク
- ・牛乳