

2023年度 1月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
4	○	麦ご飯 ミニゼリー シュウマイ マカロニサラダ みそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 大根 しいたけ	米 押麦 シュウマイの皮 砂糖 マカロニ マヨネーズ	麦茶 かし	<p>〈七草〉 毎年1月7日は七草がゆを食べる日です。七種類の野菜が入ったおかゆはお正月にごちそうを食べて疲れたお腹を休めてくれます。また、昔の人は1年の健康を願っていたそうです。園では七草が入ったスープを食べます。</p>  <p>〈鏡開き〉 1月11日は鏡開きです。園では、お餅の代わりにさつま芋が入ったお汁粉を食べます。</p> <p>〈シェパーズパイ〉 17日は姉妹園「かめき保育園」のおすすめメニューです。 ミートソースにマッシュポテトを乗せて焼くイギリスの代表的な料理のひとつです。 お楽しみに♡</p>  <p>〈減塩〉 一段と寒くなり鍋物など温かい料理が美味しく感じられる季節です。鍋つゆが薄味だと物足りない… そんな時に、ゆずの皮や山葵、生姜のすりおろしを少し加えてみてください。チューブ入りの物もあり使いやすいですよ。薬味をプラスすると風味が豊かになり、美味しくいただけます。</p> 
5	○	カレーライス メンチカツ チーズ 果物 若竹汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃがいも カレールウ 米 押麦 油	麦茶 ふかし芋	
6	○	チキンライス ウインナー ブロッコリー ゼリー 中華スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン ブロッコリー	米 油	麦茶 せんべい	
9	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き トマト ひじき煮 干草スープ	生鮭 油揚げ	果物 コーン トマト ひじき 人参 いんげん	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	
10	○	麦ご飯 果物 松風焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁	鶏ひき肉 みそ 塩昆布 わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸	米 押麦 砂糖 ごま パン粉	麦茶 ビーフン	
11	○	麦ご飯 お汁粉(さつま芋) カレイのオーロラソース焼き ブロッコリー ナムル 幼児 具だくさん汁 おかず持参日	小豆 カラスカレイ	ブロッコリー もやし 人参 ほうれん草 大根 人参 ごぼう しいたけ	米 押麦 さつま芋 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖	麦茶 みたらしまカロニ	
12	○	麦ご飯 果物 鶏肉のおかから揚げ ブロッコリー 海藻サラダ 野菜スープ	鶏もも肉 かつお節 わかめ 帆立水煮	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー	
13	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 もやしのスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	麦茶 クッキー	
15	○	スバゲティーマイトソース 白菜の甘酢和え 果物 コンソメスープ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 トマト いんげん しめじ 白菜 きゅうり	スバゲティール 油 砂糖 砂糖	麦茶 コロッケ	
16	○	麦ご飯 果物 さんまのかば焼き ブロッコリー シルバーサラダ みそ汁	さんま ロースハム みそ 豆腐	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 春雨 マヨネーズ	麦茶 抹茶蒸しパン	
17	○	食パン 果物 シェパーズパイ ツナサラダ 白菜のスープ	豚ひき肉 生クリーム ツナ	果物 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 人参 白菜 人参 しめじ	食パン じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	麦茶 鮭おにぎり	
18	○	麦ご飯 果物 さわらの香味焼き ブロッコリー 切干大根煮 みそ汁	さわら 油揚げ みそ	果物 ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん もやし 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
19	○	麦ご飯 果物 ヒレカツ トマト チーズサラダ すまし汁	豚ヒレ肉 チーズ	果物 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 セサミクッキー	
20	○	ツナカレーピラフ チキンナゲット ブロッコリー ゼリー わかめのスープ	ツナ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 玉ねぎ ブロッコリー	米 押麦 片栗粉 パン粉 油	麦茶 せんべい	
22	○	麦ご飯 果物 豆腐入りハンバーグ ブロッコリー フレンチサラダ みそ汁	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 パン粉 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 バナナココアマフィン	
23	○	タンメン 焼きポテトカレー風味 チーズ 果物	豚もも肉 なんと チーズ	白菜 もやし 人参 ねぎ たけのこ 椎茸	中華生麺 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油	麦茶 たこ焼き	
24	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ブロッコリー 中華春雨サラダ けんちん汁	生鮭 みそ ロースハム 豆腐 油揚げ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 人参 大根 ごぼう	米 押麦 砂糖 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 シリアルバー	
25	○	麦ご飯 果物 タンダーチキン トマト 海藻ツナサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ わかめ	果物 トマト キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき チンゲン菜	米 押麦 ごま油 砂糖	麦茶 サンドパン	
26	○	食パン 果物 魚のフライ ブロッコリーサラダ 白菜豆乳スープ	しいら ロースハム 豆乳 ベーコン	果物 きゅうり 人参 ブロッコリー レモン 玉ねぎ 白菜	食パン パン粉 小麦粉 油 油 砂糖	麦茶 塩昆布おにぎり	
27	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと いわし	白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖	麦茶 クッキー	
29	○	黒米ご飯 果物 さばの塩焼き ブロッコリー れんこんサラダ すまし汁	さば ツナ	果物 ブロッコリー れんこん きゅうり 人参 コーン たけのこ 玉ねぎ 人参	米 黒米 マヨネーズ ごま	麦茶 焼芋	
30	○	きつねうどん とり天 金時煮豆 ヨーグルト	なんと 油揚げ 鶏もも肉 金時豆 ヨーグルト	しいたけ 人参 ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖	麦茶 バナナ	
31	○	麦ご飯 果物 カレイのごま照り焼き ブロッコリー 大豆の磯煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ 大豆水煮 みそ わかめ	果物 ブロッコリー ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ウインナーロールパン	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています
※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
乳児	498kcal	21.2g	17.2g	1.8g
幼児	549kcal	22.6g	16.9g	2.0g