



# 1月献立予定表

2023年

しんあい保育園

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
			きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
1 日	<b>元日</b>					
2 月						
3 火						
4 水	すき焼き風卵とじ丼 あおのりポテト みそ汁 ゼリー	ジュース せんべい	米、油、砂糖	豚肉(もも)、◎卵、 焼き豆腐、みそ、 油揚げ、生わか め、あおのり	はくさい、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、しい たけ	牛乳
5 木	わかめごはん みかん シュウマイ きんぴらごぼう ニラたまスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、片 栗粉	牛乳、◎卵、チー ズ、炊き込みわか め	みかん、ごぼう、しら たき、にんじん、にら め	牛乳
6 金	ハヤシライス ツナサラダ りんご	麦茶 七草粥	米、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、鶏 もも肉、ツナ油漬	たまねぎ、りんご、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、セロリ、七草、だ いこん、かぶ、コー ン缶、グリーンピース	牛乳
7 土	スパゲティナポリタン キャベツのスープ バナナ	ジュース ミレービスケット	スパゲティ、 油、砂糖	★ウインナー	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマトピューレ、ピー マン、コーン缶	牛乳
9 月	<b>成人の日</b>					
10 火	ロールパン ヨーグルト マカロニグラタン フロッキー ポテトスープ	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、米、 じゃがいも、マカ ロニ、小麦粉、パ ター、★パン粉、 油	鶏もも肉、ヨーグ ルト、牛乳、粉 チーズ、かつお節	たまねぎ、フロク コリ、にんじん、コー ン缶	カルシウム
11 水	さくらんぼ職員イチオシ カレー南蛮 昆布豆 りんご	牛乳 鏡開き さつましるこ 幼児：せんべい	ゆでうどん、さつ まいも、砂糖、片 栗粉	牛乳、だいず水 煮、鶏もも肉、あ ずき、★なると、 油揚げ、こんぶ	りんご、たまねぎ、に んじん、ねぎ、しい たけ、葉ねぎ	牛乳
12 木	ごはん バナナ 金目鯛煮つけ 納豆和え けんちんみそ汁	牛乳 まんじゅう	米、さといも、砂 糖、ごま油	牛乳、きんめだ い、挽きわり納 豆、みそ、かつお 節	バナナ、ほうれんそ う、はくさい、だい こん、ごぼう、にん じん、葉ねぎ	牛乳
13 金	炊き込みごはん みかん 鶏の唐揚げ ほうれんそうのごま和え みそ汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、 米、砂糖、油、無 塩バター、片栗 粉、ごま、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、み そ、生クリーム、 油揚げ、生わかめ	みかん、ほうれんそ う、にんじん、ごぼ う、えのきたけ、しい たけ	牛乳
14 土	豚肉丼 すまし汁 バナナ	ジュース カルシウムあられ	米、ごま油、★焼 し	豚肉(肩ロース)、生 わかめ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、にら、葉 ねぎ、にんにく	牛乳
16 月	ごはん みかん 煮込みハンバーグ フロッキーとコーンのソテー コーンスープ	牛乳 ◎ワッフル	米、★パン粉、 油、小麦粉、パ ター、砂糖	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、フ ロッキー、クリーム コーン缶、にんじん、 コーン缶	牛乳
17 火	ロールパン ヨーグルト スペイン風オムレツ トマト かぶのスープ	麦茶 コーンピラフ	米、ロールパン、 じゃがいも、油、 バター	ヨーグルト、◎ 卵、★ウイ ナー、★ハム、牛 乳	たまねぎ、トマト、に んじん、キャベツ、か ぶ、ほうれんそう、 コーン缶	カルシウム

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
			きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
18 水	大根ごはん オレンジ ぶりの照り焼き スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 非常食ラーメン	米、中華めん、ス パゲティ、★卵 不使用マヨネー ズ、砂糖	牛乳、ぶり、絹ごし豆 腐、豚肉(ロース)、み そ、油揚げ、ツナ水煮 缶、★なると	オレンジ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、だい こん(葉)、葉ねぎ、し いたけ	牛乳
19 木	ごはん 豚汁 幼児：ししゃも焼き バナナ 乳児：カレーの照り焼き ひじきのナムル	牛乳 ブルーベリードッグ	米、砂糖、ごま 油、ごま、	牛乳、ししゃも、 絹ごし豆腐、豚肉 (肩ロース)、みそ、 ひじき、かれい	にんじん、もやし、だ いこん、葉ねぎ、ごぼ う、バナナ	牛乳
20 金	ごはん ミニゼリー 嶋野メンチ フロッキーおかかあえ 卵スープ	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、★パ ン粉、マーガリン 、小麦粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、きな粉、か つお節	フロッキー、キャベ ツ、たまねぎ、にん じん、葉ねぎ	牛乳
21 土	麻婆豆腐丼 わかめスープ ヨーグルト	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、 ごま油	絹ごし豆腐、ヨー グルト(明治)、 豚ひき肉、生わか め	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、コーン缶、 にんにく、しょうが	牛乳
23 月	ごはん みそ汁 焼塩鮭 バナナ トマト ひじき煮	ジュース ★さつまいもと栗のタルト	米、砂糖	さけ(塩)、ひじき、 絹ごし豆腐	バナナ、トマト、なめ こ、にんじん、葉ねぎ	カルシウム
24 火	ピピンパ ポテトサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	米、ホットケーキ 、じゃがいも、★卵不使用マヨ ネーズ、はるさめ、ごま 油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ◎錦糸卵、ツナ油 漬、絹ごし豆腐	オレンジ、ほうれんそ う、にんじん、もや し、きゅうり、チンゲ ンサイ、にんにく	牛乳
25 水	ごはん ヨーグルト たらのみそマヨネーズ焼き お浸し すまし汁	牛乳 メロンパン	米、ロールパン、 ブルーベリージャ ム、砂糖	牛乳、ヨーグル ト、たら、絹ごし 豆腐、みそ、生わ かめ、かつお節	バナナ、ほうれんそ う、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、ピー マン、えのきたけ	牛乳
26 木	☆お楽しみ献立☆ りんご キーマカレー フライドポテト コールスローサラダ	牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキ 粉、小麦粉、無塩 バター、★卵不 使用マヨネーズ、砂 糖、油	牛乳、豚ひき肉、 だいず水煮、◎ 卵、チーズ	たまねぎ、りんご、 キャベツ、にんじん、 コーン缶、ピーマン	牛乳
27 金	タンメン やきいも ショア	牛乳 フルーツポンチ	★生中華めん、さ つまいも、砂糖、 油	牛乳、豚肉(ロ ース)、★なると	バナナ、キャベツ、も やし、たまねぎ、みかん 缶、にんじん、パイ ン缶、たけのこ、葉ねぎ	牛乳
28 土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース ◎クッキー	米、片栗粉、油、 ごま油	豚肉(肩ロース)、★ なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、た けのこ、いんげん、 コーン缶	牛乳
30 月	食パン ポークビーンズ シーチキンサラダ バナナヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	食パン、じゃがい も、米、マヨネー ズ、砂糖、油、パ ター	ヨーグルト(無糖)、 豚肉(肩ロース)、大 豆、ツナ油漬、し らす干し	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、みかん缶	カルシウム
31 火	ごはん いちご さばのみそ煮 磯香浸し すまし汁	牛乳 プリン(卵不使用) 幼児：ウエハース	米、砂糖、★焼 し	牛乳、さば、み そ、生わかめ、焼 きのり	いちご、ほうれんそ う、キャベツ、にん じん、しょうが	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。  
お楽しみ献立はみかん組の希望を入れました♪

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	551 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	202 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.7 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。