



# 令和5年度1月献立表



日	曜	昼食	原材料	おやつ
2	火			
3	水			
4	木		<b>希望保育</b>	
5	金		<b>希望保育</b>	
6	土	醤油ラーメン おにぎり ゼリー	ラーメン・豚肉・チンゲン菜・もやし・かまぼこ(卵)・ワカメ・鶏ガラスープ・醤油・塩 米・ふりかけ ゼリーの素	ソフトサラダ
8	月			<b>成人の日</b>
9	火	おじゃこご飯 チキン南蛮 スパゲティサラダ キャベツのスープ	米・いりこ チキン南蛮・油 スパゲティサラダ(卵)・ブロッコリー キャベツ・かぶ・しめじ・鶏ガラスープ	牛乳 ジャムサンド (食パン・ストロベリーソース)
10	水	炊き込みご飯 とりつくね もやしのナムル じゃがいもの味噌汁	米・揚げ・人参・インゲン・椎茸・だし・醤油・塩 とりつくね もやし・ほうれん草・赤ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 じゃがいも・玉ねぎ・ねぎ・味噌汁	牛乳 ウエハース(卵)
11	木	ポークカレー ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー ブロッコリー・赤ピーマン・ひじき・コーン・玉ねぎドレッシング ヨーグルト・砂糖・バナナ	ココア クッキー(卵)
12	金	ご飯 サーモンタルタル焼き コールスロー さつまいものすまし汁	米 サーモン・タルタルソース(卵) キャベツ・スナップエンドウ・黄ピーマン・コールスロードレッシング(卵) さつまいも・チンゲン菜・すまし汁	牛乳 人参もち (人参・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉)
13	土	麻婆丼 春雨のスープ	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・鶏ガラスープ・醤油・砂糖・味噌・片栗粉・ごま油 春雨・コーン・大根菜・鶏ガラスープ	レモンケーキ(卵)
15	月	ご飯 とんかつ 切干大根の煮物 豆腐のスープ	米 とんかつ・油・中濃ソース 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん 豆腐・うまい菜・コンソメスープ	牛乳 黒糖麩ラスク (麩・マーガリン・黒砂糖)
16	火	ご飯 オムレツ(ホワイトソース) かぼちゃサラダ チンゲン菜のスープ	米 オムレツ(卵)・ホワイトソース・マッシュルーム・玉ねぎ かぼちゃサラダ(卵)・ブロッコリー チンゲン菜・ウインナー・人参・鶏ガラスープ	牛乳 ピザまん

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー(卵)  
たべっこビスケット・小魚せんべい

※おやつは手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



# なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	水	ご飯 カレイの唐揚げ キャベツのソテー 小花麩のすまし汁	米 あぶらかれい・片栗粉・油・醤油・みりん・しょうが キャベツ・ほうれん草・ベーコン(卵)・黄ピーマン・だし・醤油・砂糖・油 小花麩・ねぎ・すまし汁	牛乳 プリン
18	木	牛丼 人参しりしり いちご	米・牛肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 いちご	ココア カルシウムせんべい
19	金	おじゃこご飯 肉団子の酢豚風 れんこんサラダ かぼちゃの味噌汁	米・いりこ チキンボール・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・鶏ガラスープ・ケチャップ・砂糖・醤油・酢・ごま油・片栗粉 れんこん・水菜・コーン・ごまドレ(卵) かぼちゃ・小松菜・味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ (ホットケーキMIX・ヨーグルト・油)
20	土	焼き鳥丼 うまい菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・みりん・油・のり うまい菜・えのき・味噌汁	パウムクーヘン(卵)
22	月	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 肉団子のスープ	コッペパン(卵) マカロニ・玉ねぎ・ホワイトソース・コンソメ・牛乳・チーズ・パン粉 ブロッコリー・イタリアン野菜MIX・和風ドレッシング うまい菜・チキンボール・コンソメスープ	お茶 菜飯しらすおにぎり (米・菜飯・しらす・醤油・ごま・ごま油)
23	火	おじゃこご飯 豚肉と春雨の炒め物 白菜のかにかま和え 厚揚げの味噌汁	米・いりこ 豚肉・春雨・小松菜・人参・れんこん・だし・醤油・酒・砂糖・ごま油 白菜・かにかま(卵)・昆布つゆ・みりん 厚揚げ・ワカメ・味噌汁	牛乳 ソフトぼうろ(卵)
24	水	いなり寿司 山菜うどん 餃子	米・油あげ うどん・かまぼこ(卵)・山菜・だし・醤油・みりん・塩 餃子(卵)	お茶 白桃ヨーグルト (ヨーグルト・白桃缶・砂糖)
25	木	ピラフ 白身魚フライ 高野豆腐の煮物 パンパキンスープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・油・コンソメ・パセリ 白身魚フライ・油 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 ブロッコリー・かぼちゃ・パンパキンスープ	牛乳 ポテトグラタン(卵) (ポテトサラダ・チーズ・パセリ)
26	金	ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきの煮物 冬瓜のすまし汁	米 卵・じゃがいも・玉ねぎ・いんげん・ハム(卵)・コンソメ・塩・砂糖・油 ひじき・人参・大豆・だし・醤油・みりん・砂糖 冬瓜・大根菜・すまし汁	牛乳 ソーセージケーキ (ホットケーキMIX・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・砂糖・マーガリン・お魚ソーセージ・油)
27	土	和風スパゲティ 大根のスープ ゼリー	スパゲティ・ベーコン(卵)・玉ねぎ・キャベツ・スナップエンドウ・醤油・コンソメ 大根・ミックスベジタブル・コンソメスープ メロンゼリー	カスタードケーキ(卵)
29	月	おじゃこご飯 唐揚げ ほうれん草のおかか和え さつまいものスープ	米・いりこ 唐揚げ・油 ほうれん草・人参・揚げ・だし・醤油・砂糖・かつおぶし さつまいも・チンゲン菜・鶏ガラスープ	牛乳 肉まん
30	火	ナポリタン チンゲン菜のソテー オニオンスープ みかん	スパゲティ・ウインナー・人参・ピーマン・コーン・砂糖・ケチャップ チンゲン菜・卵・赤ピーマン・コンソメ・醤油・砂糖・油 玉ねぎ・小松菜・オニオンスープ みかん	お茶 ココアパバロア (パバロアの素・牛乳)
31	水	ご飯 金目鯛の野菜あんかけ 冬瓜の煮物 里芋のすまし汁	米 金目鯛・白菜・赤ピーマン・もやし・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 冬瓜・人参・厚揚げ・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・うまい菜・すまし汁	牛乳 タマゴサンド (コッペパン(卵)・タマゴサラダ(卵))

## 『春の七草』

春の七草を知っていますか?セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ  
ホトケノザ・スズナ・スズシロです。  
7日に七草がゆを食べると、1年間病気になるで元気に過ごせると  
いわれています。お正月はつつい美味いものをたくさん食べるので、  
胃腸にとっては優しい食べ物ですね。  
是非家族で食べて元気に過ごしていきましょう。

