

2023年01月



献立表

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04 水	ごはん すまし汁 かれいのねぎみそ焼き ひじきの煮物 りんご	米 砂糖 麴	かれい みそ 大豆	りんご ねぎ にんじん だいこん たまねぎ ひじき	だし汁 しょうゆ 酒 塩	わかめごはん 麦茶	さけおにぎり
05 木	お正月献立 ごはん すまし汁 松風焼き ぎんびらごぼう りんごさんどん みかん	米 小麦粉 さつまいも じゃがいも パター 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	にんじん キウイフルーツ ごぼう たまねぎ しめじ みかん	だし汁 しょうゆ 酒 塩	クッキー 牛乳	わかめおにぎり
06 金	麦ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 小松菜ともやしのあえ物 りんご	米 砂糖 押麦	鶏肉 みそ 小魚 油揚げ	かぶ りんご だいこん こまつな もやし にんじん コーン ほうれんそう こんぶ しょうが 七草	だし汁 しょうゆ 酒 塩	七草の日 七草おにぎり 小魚 麦茶	ごま塩おにぎり
07 土	野菜たっぷり塩ラーメン もやしのナムル パナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 チーズ かつお節	バナナ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン	中華だし 塩 しょうゆ	チーズおかかごはん 麦茶	
10 火	ごはん 豚汁 さばの塩焼き 切干大根のサラダ みかん	米 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 さば こしあん 豚肉 みそ	みかん だいこん にんじん きゅうり こんにゃく 切り干し大根 ねぎ ごぼう	だし汁 しょうゆ 酢 ドライイースト 塩	あんまん 牛乳	こんぶおにぎり
11 水	五目ごはん みそ汁 あじの煮つけ ほうれん草の白あえ パナナ	米 じゃがいも さといも 砂糖 ごま 片栗粉	あじ 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	バナナ ほうれんそう はくさい にんじん だいこん もやし まいたけ しめじ ごぼう こんにゃく わかめ しょうが	だし汁 酒 しょうゆ みりん 塩	鏡開き お雑煮 麦茶	ゆかりおにぎり
12 木	麦ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き はくさいの甘酢和え りんご	米 マカロニ じゃがいも 黒砂糖 砂糖 ごま 押麦	牛乳 鶏肉 きな粉 みそ	はくさい りんご しめじ にんじん きゅうり えのき ねぎ	だし汁 酢 しょうゆ 酒 みりん 塩	マカロニきな粉 牛乳	おかかおにぎり
13 金	トマトのスパゲティ コンソメスープ かぼちゃサラダ みかん	スパゲティ 米 マヨネーズ 油 ごま油	鶏肉 油揚げ	みかん かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ひじき	ケチャップ しょうゆ みりん 塩 コンソメ パセリ粉	ひじきごはん 麦茶	あおのりおにぎり
14 土	豚丼 みそ汁 もやしのおかか和え パナナ	米 さつまいも 油 ごま	豚肉 みそ 小魚 かつお節	バナナ たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ しめじ にんじん わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	
16 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き はくさいの昆布和え パナナ	米 油 砂糖	さわら 豚肉 納豆 みそ 油揚げ	バナナ はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ こまつな 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 中華だし	納豆チャーハン 麦茶	さけおにぎり
17 火	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ みかん	米 食パン マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ みそ チーズ ツナ	みかん キャベツ なめこ にんじん たまねぎ のり しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	照りツナトースト 牛乳	わかめおにぎり
18 水	ごはん みそ汁 かれいの煮つけ キャベツの納豆あえ パナナ	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 かれい 納豆 みそ	バナナ キャベツ かぼちゃ にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 塩	青のり粉ふきいも 牛乳	ごま塩おにぎり
19 木	根菜たっぷりみそうどん キャベツと厚揚げのサラダ りんご	米 うどん さといも ごま油 砂糖	厚揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ 小魚 かつお節	りんご キャベツ たまねぎ だいこん まいたけ しめじ しいたけ にんじん ごぼう コーン	だし汁 みりん しょうゆ 酢 塩 酒	きのこおにぎり 小魚 麦茶	こんぶおにぎり
20 金	チキンカレーライス コンソメスープ キャベツとツナのサラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも さつまいも 押麦 油	ヨーグルト 鶏肉 ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん キウイフルーツ パナナ ほうれんそう だいこん コーン	カレーウ 酢 コンソメ 塩	バナナヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり
21 土	照りたま丼 みそ汁 もやしの和えもの みかん	さつまいも 米 砂糖 バター 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 卵 油揚げ	もやし みかん にんじん たまねぎ ほうれんそう わかめ のり しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	スイートポテト 牛乳	
23 月	ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き はくさいのおかか和え りんご	焼きそば 米 さといも パン粉 油 マヨネーズ	さけ 豚肉 みそ 油揚げ かつお節	はくさい りんご かぶ キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ	だし汁 ソース しょうゆ 中華だし 塩	塩焼きそば 麦茶	おかかおにぎり
24 火	豚肉の甘辛丼 みそ汁 ごぼうときゅうりのサラダ パナナ	米 押麦 さつまいも マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 みそ	バナナ ぶどうジュース キャベツ ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう にら アガー にんにく	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	ぶどうゼリー ウエハース	あおのりおにぎり
25 水	小松菜パン コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	米 小松菜パン じゃがいも 小麦粉 パター 油	牛乳 鶏肉 ツナ さけ 小魚	たまねぎ キャベツ にんじん グレープフルーツ だいこん きゅうり かぼちゃ 塩こんぶ コーン	コンソメ 酢 塩	さけこんぶおにぎり 麦茶 小魚	わかめおにぎり
26 木	ごはん みそ汁 おろしハンバーグ にんじんごまサラダ みかん	米 食パン マヨネーズ 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 牛肉 みそ ツナ チーズ	みかん にんじん だいこん はくさい しめじ たまねぎ きゅうり ほうれんそう あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 塩 酢	青のリトースト 牛乳	さけおにぎり
27 金	ごはん みそ汁 さけの照り焼き 昆布の煮物 りんご	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さけ みそ ちくわ	りんご にんじん だいこん なめこ こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	フライドポテト 牛乳	ごま塩おにぎり
28 土	ごはん わかめスープ 鶏チリ はるさめサラダ オレンジ	米 小麦粉 パター はるさめ ごま油 さつまいも 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉	オレンジ きゅうり コーン ねぎ にんじん たまねぎ わかめ	ケチャップ 酢 しょうゆ 中華だし 塩	さつまいもスコーン 牛乳	
30 月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツとわかめの和えもの りんご	米 麴 オリーブ油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 さば 豆腐 みそ きな粉	キャベツ りんご きゅうり しめじ こまつな わかめ しょうが	だし汁 酢 しょうゆ みりん 酒 塩	お麴ラスク 牛乳	こんぶおにぎり
31 火	おたんじょうび献立 カレードリア ポトフ コールスローサラダ みかん	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ パター	牛乳 チーズ 豚肉 ホイップクリーム ウインナー	キャベツ みかん たまねぎ にんじん いちご きゅうり パナナ トマト コーン アガー パセリ	ケチャップ コンソメ ソース カラー粉 塩	ココアプリンアラモード 麦茶	ゆかりおにぎり

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 昼食時は毎食麦茶が出ます。
 都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	528
たんぱく質(g)	19.2
脂質(g)	12.8
炭水化物(g)	83.9
食塩相当量(g)	2.1