

1月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和5年1月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵・小麦・乳・大豆・ごま・バナナ)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
4 水	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	タンナファクルー 小魚 麦茶	鶏肉 いりこ	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース カットトマト わかめ きゅうり オレンジ
5 木	ご飯 みそ汁(さつま芋、ねぎ) チンジャオロース風 きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	さつまいも 片栗粉 三温糖 粉黒糖 米粉油	ねぎ ビーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり 塩昆布 バナナ
6 金	ビビンバ丼 ゆし豆腐 トマトのしらす和え フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	牛肉 ゆし豆腐 しらす干し いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま 食パン	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト みかん いちごジャム
7 土	中華丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚肉 絹ごし豆腐 みそ	片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ わかめ きゅうり りんご
9月 成人の日					
10 火	三色丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) スライストマト フルーツ	いちごムース 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 みそ 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう わかめ トマト オレンジ
11 水	あわご飯 チキンスープ 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	豆腐ドーナツ 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 白身魚 シーチキン 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび 片栗粉 はるさめ ごま油 米粉 油 三温糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム コンクリーム きゅうり わかめ バナナ
12 木	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ゼンざい クラッカー 小魚 麦茶	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 金時豆 いりこ	米 おつゆ麩 板こんにゃく じゃがいも マーガリン 押麦 粉黒糖	ねぎ だいこん にんじん ごぼう 昆布 いんげん みかん
13 金	鯖のまぜご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 人参しりしり きゅうりのゆかり和え フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	さば 島豆腐 みそ 豚肉 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 クリームパン	にんじん ねぎ なめこ たまねぎ にら きゅうり りんご
14 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
15 月	もずく丼 レバー汁 きゅうりの甘酢漬け フルーツ	芋もち風 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 豚レバー 島豆腐 みそ 無調整豆乳 チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油	もずく にんじん ビーマン コーン とうがん にら きゅうり オレンジ
17 火	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 水煮大豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖 コーンフレーク	たまねぎ にんじん ビーマン コーン カットトマト えのき しめじ ほうれんそう きゅうり みかん

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
18 水	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	キャロットケーキ 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚肉 納豆 きな粉 無調整豆乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 米粉 片栗粉 油	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり りんご
19 木	お弁当会		蒸しイモ 小魚 麦茶	いりこ	さつまいも
20 金	ご飯 みそ汁(冬瓜、なめこ) 油淋鶏(ユーリンチー)風 キヤベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	チーズバーガー ⁺ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 納豆 鶏豚ハンバーグ チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 三温糖 胚芽ロールパン	とうがん なめこ キヤベツ にんじん バナナ
21 土	マーポー丼 すまし汁(大根、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース だいこん わかめ きゅうり オレンジ
23 月	ご飯 アーサ汁 春雨炒め きゅうりのおかか和え 納豆 フルーツ	ココアケーキ ⁺ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 豚肉 しらす干し 糸かつお 納豆 きな粉 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま 米粉 片栗粉 油	あおさ たまねぎ にんじん にら きゅうり みかん
24 火	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも 粉黒糖 黒ごま	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご
25 水	肉うどん 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん にら ブロッコリー トマト バナナ
26 木	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クーパイリチー ⁺ ほうれん草の白和え フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 島豆腐 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにゃく 三温糖 超熟ロール 油	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干したいこん にんじん ほうれんそう オレンジ
27 金	ご飯 ゆし豆腐 魚の甘酢あんかけ じゃがバター ⁺ 納豆 フルーツ	ちんぴん 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 鮭 納豆 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも マーガリン ちんぴん ミックス 油	ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ みかん
28 土	豚丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚肉 みそ 絹ごし豆腐	米 しらたき 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり りんご
30 月	ハヤシライス キヤベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 豚肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マーガリン 米粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん しめじ コーン カットトマト キヤベツ きゅうり バナナ
31 火	黒米ご飯、イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	ベイクド チーズケーキ 小魚 カルビス	グーヤー ⁺ カステラかまぼこ 島豆腐 豚ひき肉 しらす干し シーチキン フリームチーズ ヨーグルト 生クリーム いりこ カルビス	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ごま ごま油 米粉 さつまいも	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ 食卓レモン

★はなぞの保育園の人気メニュー(旬食編)★

・年長さんに好きなメニューを1人3つまで挙げてもらい、集計してみました！

☆第1位…三色丼(8票)

☆第2位…カレー、冷やし中華(5票)

☆第3位…ドライカレー(4票)

今年は三色丼が1位になりました！毎年のように年長さんはよく食べるクラスですが、今年は特によく食べる子達で、毎日食缶が空っぽで返ってくるのが嬉しいです。保育園の給食が子どもたちの記憶に残ってくれればいいな…と思います。

ご家庭でも「保育園の食事で一番好きなメニューはなーに？」と子どもたちに聞いてみて下さい！

次回は「おやつ編」をお届けします！

●あか ・・・ 血や肉、骨をつくる

●きいろ ・・・ 力や熱となる

●みどり ・・・ 体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつの脱脂乳はつばみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



