

# 令和5年1月予定献立表

松島さくら保育園

【♪は手作りおやつです】

(以上児)

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
4	水	ゆかり小松菜ご飯	ごはん	たら 味噌 チーズ	ゆかり 小松菜	米 ごま	
		白身魚の橙焼き		黒豆 かまぼこ	人参	ノンエッグマヨネーズ	
		おせち盛り合わせ		鰹節	大根 人参	砂糖	
		花麩のすまし汁		椎茸 えのき ほうれん草 人参 ねぎ	麩		
		卯年国産橙のムース			卯年国産橙のムース		
PM	おやつ	♪赤飯まんじゅう 牛乳		飲:牛乳 甘納豆 豆乳	※ もち米 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	豆腐を使ったグラタンは、マカロニグラタンなどに比べてヘルシーで高たんぱくです。
5	木	豆腐のミートグラタン	ごはん	豆腐 豚肉 チーズ	玉葱 人参 パセリ	オリーブ油	
		もやしの胡麻和え		鶏肉	小松菜 人参 もやし えのき	ごま 砂糖	
		三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	しめじ ねぎ	さつま芋 里芋 じゃが芋	
PM	おやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン ジャム	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	七草粥を食べて、1年風邪をひかずに健康に過ごしましょう。
6	金	七草がゆ	麺	豚肉 煮干し 味噌	七草	米	
		ほうとう		鶏肉	南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ	麵 油 じゃが芋 油	
		鶏肉のフリッター		鶏肉	鶏肉	胡瓜 人参 キャベツ	砂糖 ごま油
		ツナと胡瓜の酢の物		ツナ	胡瓜 人参 キャベツ	砂糖 ごま油	
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
7	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め		野菜炒め	キャベツ 人参 もやし	油	
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
10	火	ドライカレー	ごはん	豚肉	グリーンピース はんぺん 生姜 玉葱 人参 コーン レーズン	米 油	
		揚げじゃがサラダ		ヨーグルト	ほうれん草 人参 キャベツ	じゃが芋 油 砂糖	
		フルーツヨーグルト		飲:牛乳	みかん バイン 桃 りんご ナタデココ	砂糖	
PM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	ドライカレーは子どもたちに人気のメニューです。好き嫌いが激しいシーズンが味の決めてです☆
AM	おやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	
11	水	擬製豆腐	ごはん	卵 豆腐 鶏肉 ひじき	椎茸 人参 グリンピース	砂糖 油	
		大根と豚肉の煮物		豚肉	大根 いんげん	油 砂糖	
		キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
		果物 (バナナ)		小豆	バナナ		
PM	おやつ	♪お汁粉 みかん 麦茶		小豆	みかん	さつま芋 砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				ビスケット	
12	木	鯖の南蛮漬け	ごはん	鯖 (鯖)	生姜 玉葱 人参	砂糖 油 片栗粉	
		筑前煮		ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	里芋 油 砂糖		
		麩と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 小松菜 人参	麩	
		果物 (りんご)		りんご	りんご		
PM	おやつ	♪ボンおこし 牛乳		飲:牛乳 じゃこ		ボン菓子 バター マシュマロ	鯖の名前の由来は、鯖の鱗は他の魚と比較するととても小さいため、「小鱗(さば)・狭歯(さば)」と言われていた。
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
13	金	豚肉のアップルソースかけ	ごはん	豚肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖	
		ビーンズサラダ		大豆 ひよこ豆	いんげん 胡瓜 コーン キャベツ	オリーブ油	
		行列のできるスープ屋さんのスープ		鶏肉	玉葱 トマト	じゃが芋 オリーブ油	
		果物 (バナナ)		バナナ	バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			Book de Lunch
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
14	土	アジカツ	ごはん	アジカツ		油	
		厚焼き玉子		卵			
		マカロニと洋風野菜サラダ			人参 フロッコリー カリフラワー	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
16	月	チキンフ레이크焼き	ごはん	鶏肉 チーズ		ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	
		五色和え		わかめ	大根 キャベツ 胡瓜 人参	ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
		果物 (オレンジ)		オレンジ	オレンジ		
PM	おやつ	♪甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま	かみかみメニュー
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
17	火	中華丼	ごはん	豚肉	白米 人参 玉葱 竹の子 しめじ きくらげ ねぎ 生姜	米 ごま油 片栗粉	
		ヘルシーサラダ		わかめ 鶏肉	大根 胡瓜 コーン 人参	油 砂糖	
		油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 小松菜		
		果物 (バナナ)		バナナ	バナナ		
PM	おやつ	♪ぼっぼ焼き 牛乳		飲:牛乳		黒砂糖 小麦粉 砂糖 重曹	白菜は霜にあたることで、甘みが増し美味しくなります。

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	ホキはフライの材料として、日本だけでなく世界中で食べられています。知らず知らずに食べている深海魚の典型です。
18	水	ホキの西京焼き	ごはん	ホキ 味噌	ねぎ 生姜	砂糖 ごま油	
		カリプロサラダ		豆腐 味噌 煮干し	カリフラワー フロccoli 人参	ドレッシング	
		豚汁 果物(みかん)		人参 こんにゃく ねぎ ごぼう	ごま油 じゃが芋 里芋		
PM	おやつ	ドーナツ 牛乳	飲:牛乳		ドーナツ		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	今月の郷土料理「長崎県」
19	木	長崎ちゃんぽん	麺	豚肉 えび なんと	玉葱 人参 椎茸 きくらげ キャベツ もやし ねぎ	中華麺 ごま油	
		浦上そばろ		系かまぼこ 豚肉	ごぼう こんにゃく もやし 人参 いんげん	ごま油 砂糖	
		杏仁豆腐		豆腐 味噌 煮干し	みかん バイソ 糖 クコの実 パナナ りんご		
PM	おやつ	ドーナツ 牛乳	飲:牛乳 卵			砂糖 メープルシロップ ホットケーキ粉	
AM	おやつ	せんべい 牛乳					SDGsメニュー
20	金	丸ごと南瓜さつまコロッケ	ごはん	豚肉	南瓜 玉葱 人参	さつま芋 油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		豆腐と白菜の味噌汁 果物(スターカットりんご)		豆腐 わかめ 豆乳ヨーグルト 味噌 煮干し	小松菜 白菜 生姜 りんご		
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
21	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		玉子焼き		玉子焼き	胡瓜 人参 大根	ノンエッグマヨネーズ	
		ゆで野菜スティック 果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト				
AM	おやつ	ゼリー					めかぶのヌルヌル成分には、水溶性食物繊維であるフコイタンやアルギン酸が多く含まれています。
23	月	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
		ねばねばサラダ		めかぶ 系かまぼこ	切り干し大根 人参 キャベツ	ドレッシング	
		さつま芋の味噌汁 果物(バナナ)		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 ねぎ バナナ	さつま芋	
PM	おやつ	バームクーヘン 牛乳	飲:牛乳			バームクーヘン	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	SDGsメニュー
24	火	カレー肉味噌丼	ごはん	大豆ミート 大豆	生姜 人参 玉葱 竹の子 椎茸 グリンピース	米 油 砂糖 片栗粉	
		キャベツ和え		ハム	キャベツ コーン フロccoli 赤ピーマン	油 砂糖	
		なめことわかめの味噌汁 果物(スターカットりんご)		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ りんご		
PM	おやつ	さつま芋のミルクかりんとう 牛乳	飲:牛乳 スキムミルク			さつま芋 油 砂糖	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳				クラッカー	「カレー」は、タミル語で「ご飯にかけるタレ状のもの」という意味の「カリ」が語源であるという説があります。
25	水	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご	カレールー 油	
		福神漬		ハム	福神漬		
		コールスローサラダ フルーツヨーグルト		ヨーグルト	キャベツ コーン 人参 胡瓜	砂糖	
PM	おやつ	せんべい 牛乳	飲:牛乳			せんべい	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	鮭(マスも含む)の仲間には、海、川の両方で育つものと、淡水だけで育つものがあります。
26	木	鮭の照り焼き	ごはん	鮭	生姜	砂糖	
		きんぴらごぼう		鶏肉	ごぼう 人参 椎茸	ごま油 砂糖	
		豆腐と野菜の味噌汁 果物(みかん)		豆腐 味噌 煮干し	大根 えのき ねぎ みかん		
PM	おやつ	りんごのパンフディング 牛乳	卵 牛乳			パン 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	世界の料理「ドイツ料理」
27	金	ハンバーグ	ごはん	牛肉 豚肉 豆乳	玉葱	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	
		シュベックカルトッフェルン		ウインナー	玉葱 にんにく パセリ	じゃが芋 油 バター	
		大根のコンソメスープ 果物(バナナ)			大根 人参 玉葱 バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト				
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
28	土	コロッケ	ごはん	チキンナゲット		コロッケ 油	
		チキンナゲット		鰹節	ほうれん草 人参 もやし		
		ほうれん草おかか和え 果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 牛乳	牛乳			せんべい	お誕生日会
30	月	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		ヒレカツ		ヒレカツ		油	
		とふの粉の煮物 わかめと玉葱の味噌汁 果物(いちご)		とふの粉 油揚げ	白菜 人参 大根 ねぎ わかめ 味噌 煮干し 玉葱 ねぎ 椎茸 いちご	砂糖	
PM	おやつ	お誕生日ケーキ 野菜ジュース	生クリーム	みかん 野菜ジュース		おまdeみかんタルト カラーシュガー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	春菊の独特の香りは、せきを鎮め、痰を切る作用、食欲増進、リラックス効果があります。
31	火	鯖(白身魚)の煮つけ	ごはん	鯖 味噌	生姜	砂糖	
		納豆と春菊の胡麻和え		納豆	春菊 小松菜 人参	ごま	
		白菜とじゃが芋の味噌汁 果物(バナナ)		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 葱 バナナ	じゃが芋	
PM	おやつ	人参ケーキ 牛乳	飲:牛乳 豆乳	人参		ホットケーキミックス 油 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

(以上見)