

令和 5年度 1月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
七草	5	七草粥 フルーツ 松風焼き 付け合わせ はすのさんばい	もぶりむすび 牛乳	豚肉 鶏肉 みそ 青のり 昆布 油揚げ 黒豆 牛乳 かつお節	米 パン粉 ごま	七草 小松菜 干し椎茸 いんげん 玉葱 人参 生姜 キャベツ ほうれん草 れんこん ごぼう
	6	中華丼 豆腐のすまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉	玉葱 白菜 人参 チンゲン菜 葱 干し椎茸 きくらげ
	9	パン フルーツ 冬野菜のシチュー ほうれん草のツナサラダ	梅むすび 牛乳	鶏肉 豆乳 ツナ 牛乳	パン 小麦粉 米 さつま芋	人参 玉葱 大根 しめじ ブロッコリー コーン キャベツ ほうれん草 梅
鏡開き	10	ごはん フルーツ れんこんのつくね揚げ のっぺい汁 付け合わせ	フルーツきんとん いりこ 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳	米 片栗粉 里芋 さつま芋	干し椎茸 れんこん 人参 生姜 いんげん 白葱 りんご ごぼう 大根 パイン缶
	11	ごはん フルーツ 赤魚と大根の煮付け さつま芋とブロッコリーのみそ和え	ぜんざい 牛乳	赤魚 みそ 豆腐 牛乳	米 さつま芋 白玉粉 こしあん	大根 生姜 コーン 人参 ブロッコリー
	12	塩むすび フルーツ 大豆うどん かき揚げ	マシュマロパン 牛乳	大豆 かまぼこ 油揚げ さつま揚げ 牛乳	米 うどん 小麦粉 パン マシュマロ	干し椎茸 人参 大根 白菜 葱 いんげん 玉葱 南瓜
	13	ミートスパゲティ キャベツのゆかり和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ	トマト缶 パセリ 人参 玉葱 しめじ しそ キャベツ
	15	ごはん フルーツ 豆腐の野菜あんかけ ひじきの煮物	スコーン 牛乳	豆腐 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 ごま油 小麦粉	玉葱 人参 豆苗 いんげん コーン
	16	ごはん フルーツ カレービーンズ もやしナムル	里芋のみたらし団子 牛乳	大豆 豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 ごま ごま油 里芋 片栗粉 さつま芋	グリーンピース 人参 玉葱 キャベツ もやし
	17	ごはん フルーツ 筑前煮 ほうれん草のごま和え	ココア米粉クッキー いりこ 牛乳	鶏肉 昆布 ちくわ 豆乳 いりこ 牛乳	米 こんにやく 里芋 じゃが芋 ごま 米粉	いんげん 干し椎茸 人参 ごぼう 大根 れんこん ほうれん草 キャベツ
	18	ごはん フルーツ 鯖のおろしポン酢かけ 呉汁	お好み焼き 牛乳	鯖 大豆 みそ 油揚げ かつお節 青のり 豚肉 牛乳	米 こんにやく 小麦粉	大根 葱 人参 白菜 ごぼう 白葱 キャベツ もやし
	19	パン フルーツ ひじき入りコロケ ジュリアンスープ 付け合わせ	新香巻き 牛乳	豚肉 ひじき のり ウインナー 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米 春雨	グリーンピース 人参 玉葱 えのき茸 大根 セロリ 豆苗 きゅうり キャベツ
	20	みそうどん じゃが芋のソテー フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 ちくわ みそ 油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋	干し椎茸 白菜 人参 コーン ほうれん草
誕生日会	22	ごはん フルーツ 肉豆腐 切干大根のごまネーズ	お麩ラスク 牛乳	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	米 こんにやく ごま マヨネーズ お麩	グリーンピース 人参 玉葱 白菜 しめじ 切干大根 小松菜
	23	ごはん フルーツ 八宝菜 春雨の酢の物	りんごゼリー 牛乳	豚肉 かまぼこ わかめ 寒天 牛乳	米 片栗粉 春雨	干し椎茸 たけのこ きくらげ 白菜 玉葱 人参 チンゲン菜 コーン きゅうり りんごジュース
	24	パン フルーツ 白身魚のタルタルソースかけ かぶのスープ 付け合わせ	焼きおむすび いりこ 牛乳	白身魚 ウインナー いりこ 牛乳	パン 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ 米	玉葱 南瓜 パセリ コーン かぶ 白菜 人参 ほうれん草
	25	根菜カレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	牛肉 豆乳 牛乳 豆乳ホイップ	米 小麦粉 里芋 じゃが芋	グリーンピース 人参 玉葱 大根 ごぼう りんご にんにく コーン レーズン キャベツ きゅうり
	26	ごはん フルーツ 大平 ブロッコリーのおかか和え	人参スティックパン 牛乳	鶏肉 生揚げ ちくわ かつお節 豆腐 豆乳 牛乳	米 こんにやく 里芋 小麦粉	いんげん 干し椎茸 人参 れんこん 大根 ごぼう ブロッコリー キャベツ
	27	ビビンバ わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ のり 牛乳	米 ごま ごま油	コーン もやし ほうれん草 人参 生姜 白菜 玉葱 干し椎茸
	29	ごはん フルーツ おでん風煮 キャベツの塩昆布和え	あべ川マカロニ 牛乳	鶏肉 生揚げ 昆布 きな粉 さつま揚げ 牛乳	米 こんにやく マカロニ じゃが芋 ごま油	いんげん 大根 人参 キャベツ きゅうり
	30	ごはん フルーツ 麻婆白菜 かぶなます	ポップコーン いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 ポップコーン	干し椎茸 人参 玉葱 ニラ 白菜 生姜 大根 かぶ
	31	パン フルーツ ポトフ マカロニサラダ	大学芋 牛乳	ウインナー ツナ 牛乳	パン じゃが芋 ごま マカロニ マヨネーズ さつま芋	大根 人参 キャベツ 玉葱 セロリ ブロッコリー きゅうり コーン

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。 ※パンは卵・乳成分は使用していません。