

# 令和5年度 1月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
5	金	ごはん	ぶりの照り焼き さつまいも フルーツ	ぶり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	小麦粉 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	フルーツヨーグルト・牛乳	ヨーグルト スキムミルク 牛乳		黄桃缶 パイン缶
6	土	ごはん	ちゃんぽん ウインナー フルーツ	豚肉 かまぼこ えび ウインナー	中華麺 油 片栗粉	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
9	火	ごはん	さばの塩焼き 白菜のおひたし 生揚げのみそ汁 フルーツ	さば かつお節 みそ いりこ 生揚げ		白菜 人参 大根 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	七草むすび・牛乳	牛乳	米	七草
10	水	ごはん	白菜と肉団子のスープ ツナサラダ フルーツ	肉団子 ツナ	春雨 片栗粉 ごま	白菜 人参 葱 生姜 しいたけ 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン 砂糖 バター	
11	木	ごはん	吉野煮 ほうれん草のごま和え フルーツ	鶏肉 生揚げ	じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま 砂糖	大根 人参 さやいんげん ほうれん草 人参 フルーツ
		☆	きなこ餅・牛乳	きなこ 牛乳	餅 砂糖	
12	金	ごはん	まりあげ マカロニサラダ フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき	片栗粉 パン粉 砂糖 油 マカロニ 油 砂糖	葱 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ コーン 葱
13	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきてください。)				
15	月	ごはん	鮭の黄金焼き 里芋のごま和え 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	鮭 チーズ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	マヨネーズ 里芋 ごま 砂糖	人参 キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
		☆	ごまチーズホットケーキ・牛乳	卵 チーズ 牛乳	ホットケーキミックス 油 ごま	
16	火	ごはん	すき焼き風煮 太もやしと油揚げの酢の物 フルーツ	牛肉 焼き豆腐 油揚げ	麩 油 砂糖 砂糖 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 葱 春菊 もやし えのき フルーツ
		☆	コンソメポテト・牛乳	牛乳	フレンチポテト 油	
17	水	ごはん	凍り豆腐の卵とじ ほうれん草の磯和え フルーツ	卵 凍り豆腐 海苔	砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ニラ ほうれん草 もやし キャベツ 人参 フルーツ
		☆	ヨーグルト	ヨーグルト		
18	木	ごはん	カレーの磯部揚げ レバニラ炒め じゃがいものみそ汁 フルーツ	カレー 青のり 鶏レバー 油揚げ みそ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー イチゴジャム	きゅうり
19	金	ごはん	カレー れんこんとひじきのサラダ フルーツ	牛肉 スキムミルク ひじき ツナ	米 じゃがいも カレールウ 油 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ グリンピース れんこん 枝豆 フルーツ
		☆	お誕生日ケーキ・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス バター ホイップ 砂糖	黄桃缶
20	土	ごはん	ミートスパゲティ こふきいも フルーツ	牛ひき肉 チーズ 青のり	スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン ホールトマト しめじ ケチャップ トマトピューレ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
22	月	ごはん	ポークチャップ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	豚肉 ハム	油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ キャベツ コーン 葱 フルーツ
		☆	フルーチェ・いりこ	いりこ 牛乳	フルーチェ	黄桃缶

※



※