2023年　1月　献立表

＊補食（時間外おやつ）…おせんべいやパンとジュースを出しています。

ひかりとたねの保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				3時のおやつ
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
2	月	冬休み（12/29～1/3）								
3	火									
4	水		牛乳	赤飯（精白米、もち米、小豆、黒ゴマ、塩）	煮しめ （鶏肉、里芋、人参、大根、高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、油）	黒豆 （黒豆、醤油、砂糖、塩）	かまぼことキャベツのマヨ和え （かまぼこ、キャベツ、マヨ、スキム、めんつゆ）	はちみそ汁 （花麩、あさつき）		スイートポテト　牛乳 （さつま芋、バター、砂糖、牛乳、黒ごま、卵黄）
5	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	◆サーモンの石狩鍋風（北海道） （サーモン、キャベツ、しめじ、味噌、酒、みりん、バター）	南瓜のきんとん風 （南瓜、砂糖、みりん、塩）	たたきごぼう （ごぼう、醤油、酢、砂糖、白ごま）	すまし汁 （ほうれん草、玉葱）		バナナココア蒸しパン　牛乳 （バナナ、ホットケーキミックス、スキム、砂糖、牛乳、ココアパウダー、油）
6	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ゆかりチキン （鶏もも肉、ゆかり、酒、塩）	白菜と油揚げの煮物 （白菜、油揚げ、醤油、砂糖、みりん）	なます （大根、人参、酢、砂糖、塩）	豆乳みそ汁 （桜エビ、小松菜）		七草がゆ　麦茶 （精白米、七草、めんつゆ、塩）
7	土	牛乳	牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ポークシチュー （豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、スキム、シチュールゥ、油）	レモンサラダ （キャベツ、水菜、コーン缶、レモン果汁、塩、砂糖、油）			みかん	りんごパイ　牛乳 （パイシート、りんごジャム、牛乳）
9	月	成人の日								
10	火	牛乳 プルーン	牛乳 プルーン	ごはん（精白米・押麦）	味噌肉じゃが （豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、味噌、醤油、砂糖、酒、みりん、油）	カリフラワーのガーリックソテー （カリフラワー、塩、ガーリックパウダー、オリーブ油）	カニカマサラダ （かにかま、レタス、マヨ、スキム、鶏ガラ、白ごま）	すまし汁 （麩、しめじ）		◆皿うどん（長崎県）　麦茶 （揚げ麺、鶏挽肉、キャベツ、もやし、コーン缶、酒、鶏ガラ、オイスターソース、醤油、ごま油、片栗粉）
11	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ぶりの照り焼き （鰤、醤油、みりん、おろし生姜）	◆子和え（青森県） （たらこ、白滝、人参、醤油、砂糖、油）	なめたけ和え （なめ茸、小松菜、もやし、塩）	はちみそ汁 （大根、小葱）		黒蜜きな粉ヨーグルト　かき餅　麦茶 （ヨーグルト、バナナ、スキム、砂糖、黒蜜、きな粉）
12	木		牛乳	親子丼 （精白米、押麦、鶏もも肉、卵、玉葱、人参、三つ葉、醤油、砂糖、白だし、油）		塩昆布和え （キャベツ、塩昆布、昆布茶、ごま油）	◆芋煮（山形県） （牛肉、里芋、長葱、まいたけ、醤油、砂糖、みりん、酒、かつおだし）			エビピラフ　麦茶 （精白米、エビ、人参、コンソメ、バター、パセリ粉）
13	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	豚肉と大豆のトマト煮 （豚肉、大豆、キャベツ、玉葱、ホールトマト缶、ケチャップ、スキム、砂糖、コンソメ、油）	さつま芋の大学芋風 （さつま芋、醤油、砂糖、油、黒ゴマ）	春雨サラダ （春雨、人参、胡瓜、酢、砂糖、醤油）	スープ（鶏ガラ） （もやし、ニラ）		ウインナーパン　牛乳
14	土	牛乳	牛乳	たらこスパゲッティ （スパゲッティ、たらこ、玉葱、あさつき、人参、醤油、牛乳、中華あじ、バター）		コーンサラダ （胡瓜、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油）			バナナ	豚のねぎ塩混ぜご飯　麦茶 （精白米、豚肉、長葱、塩、鶏ガラ、ごま油、白ごま）
16	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	はんぺんツナマヨ焼き （はんぺん、ツナ缶、マヨ、スキム）	きんぴらごぼう （ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、ごま油、白ごま）	キャベツの和風マリネ （キャベツ、赤パプリカ、コーン缶、酢、砂糖、めんつゆ、油）	◆呉汁（鹿児島・宮崎県） （大豆、大根、長葱、味噌）		カレーうどん　麦茶 （うどん、豚肉、玉葱、じゃが芋、カレールゥ、めんつゆ、油）
17	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	麻婆豆腐 （豚挽き肉、木綿豆腐、長葱、ニラ、甜麺醤、醤油、砂糖、鶏ガラ、ごま油、片栗粉）	ブロッコリーのパン粉焼き （ブロッコリー、パン粉、マヨ）	もずく酢 （もずく、もやし、胡瓜、酢、醤油、砂糖）	スープ（中華あじ） （レタス、春雨）		とちおとめブレッド　牛乳
18	水	牛乳 いちご	牛乳 いちご	ごはん（精白米・押麦）	さわらの梅煮 （さわら、梅干し、醤油、砂糖、みりん、酒）	切干大根のソテー （切り干し大根、人参、ベーコン、醤油、砂糖、酒、おろしにんにく、油）	南瓜サラダ （南瓜、レーズン、ヨーグルト、塩、オリーブ油）	すまし汁 （青梗菜、さつま芋）		納豆チャーハン　麦茶 （精白米、納豆、あさつき、醤油、ごま油）
19	木		麦茶	**じゃこおかかふりかけご飯**（精白米、押麦、ちりめんじゃこ、かつお節、醤油、砂糖、みりん、ごま油）	ささみの磯辺天ぷら （鶏ささみ、塩、青のり、鶏ガラ、酒、小麦粉、卵、油）	おでん （がんもどき、大根、醤油、みりん、砂糖、塩、かつおだし）	ほうれん草の胡麻和え （ほうれん草、えのき、白ごま、砂糖、醤油）	はちみそ汁 （長葱、人参）	いよかん	あずきクリームと抹茶のケーキ　牛乳 （小麦粉、卵、グラニュー糖、牛乳、抹茶、無塩バター、ゆであずき、生クリーム、砂糖）
20	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	エビと豚肉の中華炒め （エビ、豚肉、青梗菜、玉葱、きくらげ、中華あじ、鶏ガラ、オイスターソース、おろしにんにく、おろし生姜、油）	里芋の煮っころがし （里芋、醤油、砂糖、みりん）	もやしと人参のナムル （もやし、人参、醤油、塩、ごま油、白ごま）	スープ（中華あじ） （キャベツ、コーン缶）		ハムロールパン　牛乳
21	土	牛乳	牛乳	肉うどん （うどん、豚肉、玉葱、ほうれん草、白だし、醤油、砂糖、みりん、かつお節、油）		塩トマトサラダ （トマト、塩、パセリ粉、オリーブ油）			りんご	ゆかりじゃこご飯　麦茶 （精白米、じゃこ、ゆかり、塩、油）
23	月	牛乳 カル鉄ウエハース	牛乳 カル鉄ウエハース	ごはん（精白米・押麦）	さばのスタミナ煮 （鯖、鶏ガラ、砂糖、酒、みりん、おろし生姜、おろしにんにく、油）	かぶのさっぱり炒め （かぶ、かぶの葉、梅干し、醤油、砂糖、みりん、ごま油）	鮭キャベツ和え （鮭フレーク、キャベツ、めんつゆ、ごま油）	◆ぱち汁（兵庫県） （そうめん、あさつき、人参、油揚げ、醤油）		塩クッキー　牛乳 （小麦粉、グラニュー糖、ベーキングパウダー、無塩バター、卵黄、粗塩）
24	火		牛乳	**コーンごはん**（精白米、押麦、コーン缶、バター、鶏ガラ）	チキングラタン （鶏肉、マカロニ、玉葱、じゃが芋、しめじ、スキム、ホワイトソース缶、牛乳、バター、小麦粉、パン粉、粉チーズ）		ビーンズサラダ （ミックスビーンズ、レタス、人参、レモン果汁、酢、砂糖、塩、オリーブ油）	スープ（鶏ガラ） （カリフラワー、水菜）		メープルブレッド　牛乳
25	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	かれいのムニエルと醤油バターソース （カレイ、小麦粉、塩、油、醤油、バター）	焼きビーフン （ビーフン、ハム、玉葱、ニラ、醤油、中華あじ、ごま油）	◆もみうり（奈良県） （胡瓜、わかめ、砂糖、酢、塩、白ごま）	はちみそ汁 （小松菜、切り干し大根）		ボロネーゼ　麦茶 （スパゲッティ、豚挽き肉、玉葱、ケチャップ、砂糖、コンソメ、ウスターソース、おろしにんにく、粉チーズ、オリーブ油）
26	木		牛乳	のっけオムライス （卵、牛乳、バター、精白米、押麦、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、中華あじ、塩、油、ケチャップ）			ブロッコリーのチーズ和え （ブロッコリー、塩、粉チーズ、オリーブ油）	スープ（鶏ガラ） （白菜、南瓜）		◆みそかんぷら（福島県）　クラッカー　麦茶 （じゃが芋、味噌、みりん、砂糖、油）
27	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	高野豆腐のそぼろ煮 （高野豆腐、豚挽き肉、長葱、人参、醤油、みりん、砂糖、おろし生姜、油）	もやしのカレー炒め （もやし、黄パプリカ、カレー粉、中華あじ、油）	白菜のゆかり和え （白菜、ゆかり、塩）	すまし汁 （とろろ昆布、ほうれん草）		かぼちゃチーズパン　牛乳
28	土	牛乳	牛乳	鶏丼 （精白米、押麦、鶏肉、キャベツ、長葱、塩、鶏ガラ、醤油、砂糖、油、片栗粉）				みそ汁 （じゃが芋、玉葱）	いちご	きな粉シュガーラスク　牛乳 （パン、無塩バター、砂糖、きな粉）
30	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	かじきの味噌チーズ焼き （かじき、味噌、砂糖、みりん、ピザ用チーズ）	ひじきのコンソメ煮 （ひじき、玉葱、ベーコン、コンソメ、醤油、みりん、油）	◆きりざい（新潟県） （小松菜、人参、たくあん、納豆、醤油、白ごま）	すまし汁 （豆腐、わかめ）		塩焼きそば　麦茶 （蒸し中華麺、豚挽肉、キャベツ、もやし、鶏ガラ、中華あじ、塩、油）
31	火		牛乳	ビビンバ （精白米、押麦、豚挽肉、小松菜、もやし、人参、醤油、砂糖、おろし生姜、ごま油、塩）		大根スティック （大根、味噌、砂糖、みりん）		ワンタンスープ （長葱、ワンタンの皮、鶏ひき肉、白ごま、中華あじ、塩）		黒糖レーズンブレッド　牛乳

きいろのグループ　**エネルギーのもとになる おさら**

あかのグループ　**からだをつくるもとになる おさら**

みどりのグループ　**からだをじょうぶにする おさら**

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

＜今月のポイント＞

郷土料理に触れ、日本の食文化・伝統を伝えていけるような献立作りを意識しました。
1/4～1/6は、お正月にちなんでおせち料理を取り入れています。
◆マークは、各地の郷土料理を示しています。
今年も健康で過ごせますように心を込めて…