

2023年 1月 献立表【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)・・・野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
2	月	<h2>冬 休 み</h2>									
3	火										
4	水	ミレービスケット 牛乳	牛乳	ちらし寿司 (米、酢、砂糖、塩、さけフレーク、厚焼き卵、コーン缶、にんじん、かんぴょう、油揚げ、絹さや、しょう油、刻みのり、桜でんぶ)			お雑煮風 (三つ葉、かまぼこ、花巻、しょう油、塩)	花みかん	フルーツヨーグルト、ウエハース、麦茶 (ヨーグルト、黄桃缶、バナナ、砂糖)(カル鉄ウエハース)		
5	木	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏チャーシュー (鶏もも肉、砂糖、しょう油、酒、オイスターソース、しょうが)	小松菜とベーコンの炒め物 (小松菜、ベーコン、鶏がら、塩)	紅白なます (大根、にんじん、ゆず、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (かぼちゃ、玉ねぎ、みそ)	きな粉カップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、絹豆腐、きな粉、砂糖、スキムミルク、バター)		
6	金	干し芋 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶり竜田 (ぶり、酒、しょうが、にんにく、しょう油、みりん、片栗粉、油)	かぶとにんじんの煮物 (かぶ、にんじん、しょう油、砂糖、みりん)	ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩)	カレー風味スープ (キャベツ、えのき、コンソメ、塩、カレー粉、粉チーズ)	七草粥、牛乳 (米、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、鶏がら、塩)		
7	土	チーズ 麦茶	麦茶	ウインナーとほうれん草のパタポンパスタ (スパゲッティ、ウインナー、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、にんにく、鶏がら、ポン酢、バター)				ごま豆乳スープ (乾大豆、にんじん、もやし、豆乳、すりごま、しょう油、みりん)	りんご	オムライスおにぎり、牛乳 (米、鶏ひき肉、玉ねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、卵、牛乳、砂糖、油、パセリ粉)	
9	月	<h2>成人の日</h2>									
10	火	にぼし 麦茶	麦茶	ゆかりごはん (米、押麦、ゆかりふりかけ)	肉じゃが (豚肩肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、白滝、しょう油、酒、砂糖、みりん)	ごまドレッシングサラダ (ごぼう、きゅうり、もやし、ねりごま、しょう油、酢、砂糖、ごま油)	納豆汁 (ひきわり納豆、油揚げ、絹豆腐、なめこ、小ねぎ、みそ)		クッキー、牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、バター、グラニュー糖)		
11	水	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらのしょうが焼き (さわら、酒、片栗粉、油、しょう油、みりん、砂糖、しょうが)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、コーン缶、鶏がら、バター)	トマトソースのマカロニサラダ (マカロニ、しめじ、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、にんにく、コンソメ、砂糖、パセリ粉、塩、オリーブ油)	みそ汁 (さつま芋、白菜、みそ)	おしるこ、牛乳 (おから、片栗粉、牛乳、つぶあん、砂糖、塩)		
12	木	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	焼きうどん (うどん、鶏ひき肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しょう油、みりん、酒、かつお節、油)				スープ (水菜、わかめ、鶏がら)	カルピスピーチゼリー (カルピス、ピーチクッキー、黄桃缶、砂糖、寒天粉)	じゃこチャーハン、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、レタス、ねぎ、しょう油、鶏がら、にんにく、塩、油)	
13	金	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンのタルタルソースがけ (サーモン、酒、小麦粉、パン粉、オリーブ油、卵、マヨネーズ、スキムミルク、練乳、牛乳、パセリ粉)	里芋のごま焼き (里芋、玉ねぎ、しょう油、砂糖、みりん、バター、すりごま)	温野菜 (カリフラワー、にんじん)	みそ汁 (大根、もやし、みそ)	ウインナーパン、牛乳		
14	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	中華丼 (米、えび、豚肩肉、白菜、チンゲン菜、にんじん、きくらげ、酒、しょう油、砂糖、鶏がら、しょうが、片栗粉、油)				スープ (にら、かぼちゃ、中華あじ、しょう油)	バナナ	みかんのチーズプリン、ビスケット、牛乳 (みかん缶、クリームチーズ、ヨーグルト、はちみつ)(マリービスケット)	
16	月	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいのあんかけ (かれい、酒、片栗粉、油、にんじん、玉ねぎ、鶏がら、しょう油、砂糖)	豚ばら大根 (大根、豚ばら肉、しょう油、みりん)	春雨サラダ (春雨、きゅうり、コーン缶、しょう油、酢、砂糖、ごま油、ごま)	みそ汁 (小松菜、えのき、みそ)	鶏そぼろごはん、牛乳 (米、鶏ひき肉、にんじん、ほうれん草、しょう油、砂糖、しょうが)		
17	火	チーズ 麦茶	麦茶	わかめおにぎり (米、わかめ、塩、砂糖、のり)	パーベキューチキン (鶏もも肉、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、はちみつ)	玉ねぎとなすのソテー (玉ねぎ、なす、鶏がら、しょう油、砂糖、バター)	豚汁 (豚肩肉、さつま芋、ごぼう、にんじん、みそ、しょうが)		いよかん	とちおとめブレッド、牛乳	
18	水	ミレービスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのみそ煮 (さば、酒、しょうが、みそ、みりん、砂糖、しょう油)	たらこにんじん (にんじん、玉ねぎ、たらこ、しょう油、みりん)	ナムル (きゅうり、もやし、白菜、鶏がら、にんにく、ごま油)	すまし汁 (高野豆腐、まいたけ、しょう油、塩)	ゆず塩ラーメン、牛乳 (中華めん、なると、コーン缶、キャベツ、ねぎ、ゆず、鶏がら、にんにく、塩)		
19	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉と小松菜のプルコギ風 (豚肩肉、小松菜、玉ねぎ、にんじん、にんにく、酒、しょう油、砂糖、ごま油、ごま)	厚揚げとなめこの和風煮 (厚揚げ、なめこ、めんつゆ、砂糖、片栗粉)	たくあんサラダ (キャベツ、ちくわ、たくあん、マヨネーズ)	みそ汁 (ひじき、水菜、みそ)	スイーツポテトケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、さつま芋、干し芋、牛乳、卵、バター、グラニュー糖、はちみつ)		
20	金	にぼし 麦茶	麦茶	クリームシチュー (米、鶏もも肉、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、牛乳、シチュールー、スキムミルク、コンソメ、油)			ゆでブロッコリー (ブロッコリー)		ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)	ハムロールパン、牛乳	
21	土	プルーン 牛乳	麦茶	焼肉ピザパン ツナピザパン (食パン、豚ひき肉、玉ねぎ、しょう油、みりん、マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ粉)(食パン、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、にんにく、ケチャップ、ピザ用チーズ)				ミルクスープ (かぶ、かぶの葉、しめじ、牛乳、鶏がら)	みかん	青菜おにぎり、牛乳 (米、桜えび、小松菜、鶏がら、ごま、塩、のり)	
23	月	干し芋 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏手羽元の甘酢しょう油煮 (鶏手羽元、しょうが、しょう油、酒、砂糖、酢、みりん)	和風あんかけ豆腐 (絹豆腐、かにかまぼこ、まいたけ、酒、みりん、しょう油、片栗粉)	グリーンサラダ (サニーレタス、水菜、にんじん、コーン缶、ヨーグルト、砂糖、オリーブ油、塩)	春雨スープ (春雨、にら、鶏がら、みそ、しょう油)	カレーうどん、牛乳 (うどん、ツナ缶、玉ねぎ、にんじん、カレールー、めんつゆ、片栗粉)		
24	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	チーズハンバーグ (合い挽き肉、卵、おから、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩、デミグラスソース缶、ウスターソース、コンソメ、砂糖、チーズ)	カリフラワーのガーリックソテー (カリフラワー、鶏がら、にんにく、オリーブ油)	ポテトサラダ (じゃが芋、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (大根、ほうれん草、みそ)	メープルブレッド、牛乳		
25	水	プルーン 牛乳	麦茶	かじきのトマトクリームスパゲッティ (スパゲッティ、かじき、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、牛乳、コンソメ、砂糖、パセリ粉、オリーブ油、塩)			きのこのソテー (エリンギ、えのき、赤・黄パプリカ、しょう油、砂糖、バター)		いよかん	炊き込みごはん、牛乳 (米、油揚げ、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖)	
26	木	ウエハース 牛乳	麦茶	じゃこの混ぜごはん (米、ちりめんじゃこ、ゆかりふりかけ、青のり、かつお節、めんつゆ)	鶏の唐揚げ 甘辛だれ和え (鶏もも肉、酒、しょうが、にんにく、しょう油、塩、小麦粉、片栗粉、ごま油、油、みりん、はちみつ、酢、黒ごま)	野菜のオープン焼き (ブロッコリー、さつま芋、にんじん、鶏がら、オリーブ油)	白菜の和風ゆず漬け (白菜、ゆず、塩昆布、塩)	みそ汁 (わかめ、ねぎ、みそ)	いちご	りんごキャラメルケーキ、牛乳 (クリームチーズ、生クリーム、卵、小麦粉、レモン汁、グラニュー糖、塩、りんご、マリービスケット、バター)	
27	金	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、しょう油、酒、みりん、砂糖)	小松菜と油揚げの煮びたし (小松菜、玉ねぎ、油揚げ、しょう油、砂糖)	ごぼうのみそドレッシングサラダ (ごぼう、にんじん、酢、みそ、砂糖、オリーブ油)	ワンタンスープ (ワンタンの皮、まいたけ、鶏がら)	かぼちゃチーズパン、牛乳		
28	土	チーズ 麦茶	麦茶	牛丼 (米、牛肩肉、玉ねぎ、もやし、しょう油、酒、砂糖、みりん、しょうが)			カリカリじゃこと大根のサラダ (大根、にんじん、水菜、ちりめんじゃこ、ポン酢、めんつゆ、砂糖、ごま、ごま油)		バナナ	マロンカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、菓子の甘露煮、マロンペースト、砂糖、スキムミルク、牛乳、生クリーム、バター)	
30	月	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	麻婆豆腐 (絹豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、にんにく、しょうが、にら、ねぎ、甜麺醬、みそ、酒、しょう油、鶏がら、砂糖、片栗粉)	ちくわのカレーチーズ焼き (ちくわ、キャベツ、カレー粉、粉チーズ、しょう油、砂糖、塩、青のり)	さつま芋のマヨ和え (さつま芋、玉ねぎ、マヨネーズ、鶏がら)	すまし汁 (なめこ、かぶ、かぶの葉、しょう油、塩)	焼きそば、牛乳 (中華めん、鶏もも肉、水菜、もやし、にんじん、オイスターソース、ウスターソース、鶏がら、塩、ごま油)		
31	火	胚芽スティック 野菜ジュース	野菜ジュース	ごはん (米、押麦)	さけとたっぷり野菜のクリーム煮 (さけ、じゃが芋、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、ホワイトソース缶、牛乳、鶏がら、小麦粉、油)			コールスローサラダ (白菜、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油)	ミネストローネスープ (ベーコン、黄パプリカ、キャベツ、トマト缶、コンソメ、砂糖、パセリ粉)	黒糖レーズンブレッド、牛乳	

26日(木)1月誕生会

【旬の食材】ブロッコリー、キャベツ、ごぼう、小松菜、ほうれん草、大根、白菜、水菜、さわら、ぶり、いよかん、みかん・・・など