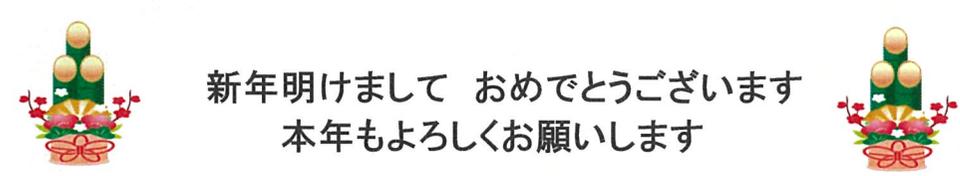


令和5年 1月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 水	親子丼 春雨サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／緑豆はるさめ／ごま油／じゃがいも／蒸しパンミックス／甘納豆(あずき)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／ロースハム／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり	甘納豆蒸しパン 牛乳	
5 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮つけ けんちん汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／きびざとう／ごま油／食パン	しろさけ／米みそ(淡色辛みそ)／木綿豆腐／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ロースハム／プロセスチーズ／卵／牛乳	野菜ジュース／キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／ほんしめじ／日本かぼちゃ／だいこん／ごぼう／ねぎ／バナナ	クロックムッシュ 牛乳	
6 金	焼きそば きゅうりとささみの和え物 白菜と肉団子のスープ みかん	蒸し中華めん／調合油／きびざとう／ごま油／かたくり粉／緑豆はるさめ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／あおのり／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ささ身／豚ひき肉／卵／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／きゅうり／しょうが／ねぎ／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／だいこん／なす／せり／かぶ	七草雑炊 牛乳	
7 土	ポークスパゲッティ きゃべつとじゃこのサラダ ミルクスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／オリーブ油／じゃがいも／有塩バター	牛乳／豚モモ(脂身付き)／粉チーズ／ちりめんじゃこ／焼きのり／ベーコン	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー 牛乳	
10 火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き ポパイサラダ コーンチャウダー(ベ-コン) バナナ	コッペパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／有塩バター／さつまいも／上白糖	豆乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／粉チーズ／かに風味かまぼこ／ベーコン／牛乳／クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	パセリ／ほうれんそう／にんじん／とうもろこし缶詰(クリーム)／玉葱／バナナ	スイートポテト 牛乳	
11 水	黒米入りごはん ぶり大根 ちんげん菜と卵の炒め物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／調合油／ロールパン	ぶり／卵／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ウィンナー／牛乳	野菜ジュース／しょうが／だいこん／チンゲンツァイ／にんじん／玉葱／りんご	ホットドッグ 牛乳	
12 木	カレーピラフ スパゲッティサラダ コンソメスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／スパゲッティ／マヨネーズ(全卵型)／すいとん粉	牛乳／豚ひき肉／ロースハム／ベーコン／鶏成鶏肉モモ(皮なし)	玉葱／にんじん／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／はくさい／ねぎ	洋風すいとん 牛乳	
13 金	ごはん 豚肉の味噌炒め 小松菜と竹輪の煮びたしのっぺい汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／さといも／板こんにやく／かたくり粉／薄力粉／粉砂糖	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／米みそ(淡色辛みそ)／焼き竹輪／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／卵	にんじん／玉葱／こまつな／だいこん／ねぎ／バナナ	ひとくちドーナツ 牛乳	
14 土	卵とジャムのサンド フレンチサラダ ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／卵／ロースハム／ベーコン	いちごジャム(低糖度)／キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	ババロアヨーグルト アスパラガス 牛乳	
16 月	ごはん ヒレカツ 野菜のごま酢和え 白菜の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(生)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／有塩バター／上白糖	牛乳／豚ひれ／卵／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／はくさい／こねぎ／りんご／西洋なし(缶詰)	洋梨ケーキ 牛乳	
17 火	コッペパン えびグラタン ほうれん草のソテー(コ-) きゃべつとベーコンスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	むきえび／牛乳／粉チーズ／ベーコン／鶏成鶏肉ささ身／かつお加工品(かつお節)	りんご 濃縮還元ジュース／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホール)／キャベツ／にんじん／バナナ／ごぼう／かぶ	鶏ささ身と野菜の雑炊 牛乳	
18 水	親子丼 春雨サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／緑豆はるさめ／ごま油／じゃがいも／蒸しパンミックス／甘納豆(あずき)	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／ロースハム／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり	甘納豆蒸しパン 牛乳	
19 木	焼きそば きゅうりとささみの和え物 白菜と肉団子のスープ みかん	蒸し中華めん／調合油／きびざとう／ごま油／かたくり粉／緑豆はるさめ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／あおのり／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鶏若鶏肉ささ身／豚ひき肉／卵／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／きゅうり／しょうが／ねぎ／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)	おかかちりめんむすび 牛乳	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮つけ けんちん汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／きびざとう／ごま油／食パン	牛乳／しろさけ／米みそ(淡色辛みそ)／木綿豆腐／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ロースハム／プロセスチーズ／卵	キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／ほんしめじ／日本かぼちゃ／だいこん／ごぼう／ねぎ／バナナ	クロックムッシュ 牛乳	
21 土	ポークスパゲッティ きゃべつとじゃこのサラダ ミルクスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／オリーブ油／じゃがいも／有塩バター	牛乳／豚モモ(脂身付き)／粉チーズ／ちりめんじゃこ／焼きのり／ベーコン	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー 牛乳	
23 月	ごはん おろしハンバーグ コーンポテト もやしの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／じゃがいも／有塩バター／上新粉／白玉粉／きびざとう／かたくり粉	豚ひき肉／卵／牛乳／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	りんご 濃縮還元ジュース／玉葱／だいこん／とうもろこし缶詰(ホール)／パセリ／ブロッコリー／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ	二色団子 牛乳	
24 火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き ポパイサラダ コーンチャウダー(ベ-コン) バナナ	コッペパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／有塩バター／さつまいも／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／粉チーズ／かに風味かまぼこ／ベーコン／牛乳／クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	野菜ジュース／パセリ／ほうれんそう／にんじん／とうもろこし缶詰(クリーム)／玉葱／バナナ	スイートポテト 牛乳	
25 水	黒米入りごはん ぶり大根 ちんげん菜と卵の炒め物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／調合油／ロールパン	牛乳／ぶり／卵／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ウィンナー	しょうが／だいこん／チンゲンツァイ／にんじん／玉葱／りんご	ホットドッグ 牛乳	
26 木	カレーピラフ スパゲッティサラダ コンソメスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／スパゲッティ／マヨネーズ(全卵型)／すいとん粉	豚ひき肉／ロースハム／ベーコン／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／はくさい／ねぎ	洋風すいとん 牛乳	
27 金	ごはん 豚肉の味噌炒め 小松菜と竹輪の煮びたしのっぺい汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／さといも／板こんにやく／かたくり粉／薄力粉／粉砂糖	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／米みそ(淡色辛みそ)／焼き竹輪／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／卵	にんじん／玉葱／こまつな／だいこん／ねぎ／バナナ	ひとくちドーナツ 牛乳	
28 土	卵とジャムのサンド フレンチサラダ ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／卵／ロースハム／ベーコン	いちごジャム(低糖度)／キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	ババロアヨーグルト アスパラガス 牛乳	
30 月	ごはん ヒレカツ 野菜のごま酢和え 白菜の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(生)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／有塩バター／上白糖	牛乳／豚ひれ／卵／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／はくさい／こねぎ／りんご／西洋なし(缶詰)	洋梨ケーキ 牛乳	
31 火	コッペパン えびグラタン ほうれん草のソテー(コ-) きゃべつとベーコンスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／ごま油／きびざとう	むきえび／牛乳／粉チーズ／ベーコン／豚モモ(脂身付き)	りんご 濃縮還元ジュース／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホール)／キャベツ／にんじん／バナナ／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)	中華おこむすび 牛乳	



新年明けまして おめでとうございます
本年もよろしくお祈りします

3歳以上児 エネルギー 552kcal タンパク質 22.5g 脂質 17.7g 食塩相当量 1.9g
3歳未満児 エネルギー 482kcal タンパク質 19.7g 脂質 16.1g 食塩相当量 1.6g

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。