

1月の献立表

2023.1 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
4	水	そばろ井 ブロッコリー和え ひじき煮物 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン お茶 果物	米 玄米 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ ブロッコリー 豆腐 長ねぎ わかめ
5	木	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 鮭パン粉焼き 小松菜磯辺和え 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 鮭 にんにく パン粉 高野豆腐 人参 小松菜 もやし のり
6	金	玄米入りご飯 蓮根金平 味噌汁 豚肉生姜焼き 白菜お浸し 果物	七草がゆ お茶 果物	米 玄米 豚肉 生姜 蓮根 人参 こんにゃく 白菜 しめじ きゅうり かぶ 生揚げ
7	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	ジャムサンド お茶 果物	うどん わかめ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ブロッコリー
10	火	玄米入りご飯 紅白煮 きのこ汁 さばみそ煮 白菜とりんごのサラダ 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 じゃが芋 人参 白菜 りんご ツナ コーン しめじ えのき なめこ
11	水	玄米入りご飯 切り昆布煮物 お雑煮 肉団子甘辛煮 小松菜しらす和え 果物	おしるこ 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 切り昆布 人参 油揚げ 小松菜 しらす じゃが芋 玉ねぎ
12	木	誕生会&もちつき	ココアケーキ 牛乳 果物	
13	金	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 肉豆腐 きのこサラダ 果物	焼きそば お茶 果物	米 玄米 豚肉 豆腐 人参 白菜 こんにゃく さつま芋 りんご レタス しめじ えのき
14	土	トマトスパゲティ ブロッコリー和え フルーツヨーグルト	りんごゼリー お茶 せんべい	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー りんご フルーツ缶 豆乳ヨーグルト
16	月	玄米入りご飯 五目豆 味噌汁 鶏肉 BQソース 白菜ナムル 果物	五平もち 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく 大豆 昆布 白菜 もやし ツナ コーン 里芋 長ねぎ
17	火	玄米入りご飯 里芋がんと煮 味噌汁 鮭塩焼き 春雨サラダ 果物	豆腐ドーナツ 牛乳 果物	米 玄米 鮭 里芋 がんと 春雨 きゅうり 人参 もやし 小松菜 ごぼう 生揚げ
18	水	カレーライス 福神漬 果物 フレンチサラダ りんごジュース	黒糖くずもち 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 エリンギ 人参 カレール レタス きゅうり パイン缶 りんご 大根
19	木	ごま塩ご飯 人参しりしり 味噌汁 たらおろし煮 ほうれん草磯辺和え 果物	ホットドック お茶 果物	米 玄米 ごま たら 大根 人参 ツナ ほうれん草 もやし のり 豆腐 玉ねぎ わかめ
20	金	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 豆腐ハンバーグ 切干大根ハハ漬 果物	すいとん お茶 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 車麩 人参 切干大根 きゅうり キャベツ 生揚げ
21	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソーテー 果物	焼きおにぎり お茶 果物	焼きそば 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン ウインナー きゅうり
23	月	さつま芋ご飯 切干大根煮 味噌汁 蓮根ボール マカロニサラダ 果物	いなり寿司 牛乳 果物	米 玄米 さつま芋 鶏肉 蓮根 切干大根 人参 油揚げ マカロニ きゅうり ハム 白菜 生揚げ
24	火	玄米入りご飯 金平ごぼう すまし汁 果物 さわら照り焼き ほうれん草きのこ和え	焼きまんじゅう 牛乳 果物	米 玄米 さわら 生姜 ごぼう 人参 ほうれん草 しめじ えのき 麩 わかめ 長ねぎ
25	水	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーごま和え 果物	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 長ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 生姜 にんにく 金時豆 ブロッコリー もやし ベーコン
26	木	玄米入りご飯 大根ツナ煮 味噌汁 さば西京焼き もやし塩麩和え 果物	りんごゼリー お茶 せんべい	米 玄米 さば 大根 ツナ 人参 もやし ほうれん草 豆腐 なめこ 長ねぎ
27	金	玄米入りご飯 ひじき煮物 味噌汁 鶏照り焼き 豆サラダ 果物	大学いも お茶 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 ひじき 人参 油揚げ レタス ミックスビーンズ ちくわ 人参 大根 えのき
28	土	うどん きゅうりスティック かき揚げ 果物	蒸しパン お茶 果物	うどん わかめ 鶏肉 人参 玉ねぎ さつま芋 ピーマン きゅうり
30	月	納豆ご飯 こんにゃく金平 味噌汁 さば塩焼き 白和え 果物	おでん 牛乳 果物	米 玄米 納豆 さば こんにゃく 人参 生揚げ ほうれん草 舞茸 里芋 油揚げ 長ねぎ
31	火	米粉パン かぼちゃサラダ 果物 クラムチャウダー ブロッコリー和え	焼きおにぎり 牛乳 果物	米粉 鶏肉 えび 玉ねぎ じゃが芋 人参 マッシュルーム 豆乳 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー

材料の都合により、献立を変更することがあります。

12 (木) 誕生日会&もちつき