



令和5年度 1月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士:高田

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
4 木		お弁当			星たべよ きなこ餅 お茶
5 金		お弁当			ぼたぼた焼き 白い風船 お茶
6 土		お弁当			
9 火	ごはん	厚揚げの味噌煮 ブロッコリーのポン酢和え	すまし汁	米 牛肉 厚揚げ 里芋 いんげん 赤味噌 ポン酢 ブロッコリー 人参 しめじ 玉葱 わかめ	※七草がゆ お茶
10 水	虹いろ ごはん	鯖の梅じょうゆ焼き 切干し大根煮	春菊の味噌汁	米 虹色米 鯖 梅肉 切干し大根 ちくわ 干し椎茸 人参 春菊 えのき茸 玉葱 味噌	りんご お茶
11 木	菜めし	ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ	豆腐の味噌汁	米 菜めしの素 卵 ほうれん草 玉葱 人参 粉チーズ ベーコン ケチャップ ごぼう 胡瓜 ツナ 絹豆腐 味噌 和風胡麻ドレッシング 油揚げ わかめ	チョイス ソフト豆もち 豆乳
12 金	虹いろ ごはん	わかさぎのから揚げ カラフルサラダ	豆乳春雨 スープ	米 虹色米 わかさぎ キャベツ レッドキャベツ コーン 人参 春雨 椎茸 チンゲン菜 土生姜 豆乳	※もちもちチーズパン 豆乳
13 土		豆腐丼	味噌汁	米 豚ミンチ 絹豆腐 人参 玉葱 青葱 キャベツ 油揚げ えのき茸 味噌	
15 月	虹いろ ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 紅白なます 黒豆 たたきごぼう	すまし汁	米 虹色米 鶏もも肉 塩こうじ 大根 人参 黒豆 栗の甘露煮 ごぼう かつお節 花麩 玉葱 ほうれん草	花花せんべい ※干し柿 お茶
16 火	わかめ ごはん	ちくわのゆかり揚げ 白和え	豆乳味噌汁	米 炊き込みわかめ ちくわ ゆかり 天ぷら粉 春菊 木綿豆腐 人参 こんにゃく ひじき 油揚げ さつま芋 玉葱 青葱 豆乳 味噌	オレンジ お茶
17 水	麦ごはん	お魚ピザ いんげんソテー	なめこの 味噌汁	米 押し麦 鮭 玉葱 ピーマン ピザチーズ ケチャップ いんげん 人参 コーン バター なめこ わかめ 味噌	もち小丸 するめ 豆乳
18 木	ごはん	豚肉のマーメレード炒め 白菜のごま和え	大根の味噌汁	米 豚肉 玉葱 マーメレード 白菜 水菜 人参 すりごま 大根 油揚げ 青葱 味噌	まんまるせんべい ミニゼリー お茶
19 金	虹いろ ごはん	赤魚の生姜煮 かぶの塩こぶ和え	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 赤魚 土生姜 かぶ 人参 胡瓜 塩昆布 じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌	※ごま豆乳クリームトースト 豆乳
20 土		お弁当			
22 月	虹いろ ごはん	じゃこ入り卵焼き れんこんの梅マヨ和え	小松菜の 味噌汁	米 虹色米 卵 ちりめんじゃこ 玉葱 青葱 れんこん 梅肉 人参 胡瓜 卵なしマヨネーズ 小松菜 しめじ 味噌	おとふ屋さんのかりんとう やさいうエハース 豆乳
23 火	★幼児★ 雑煮	さつま芋きんぴら		餅 豚肉 人参 大根 白菜 ごぼう 油揚げ 青葱 味噌 さつま芋 いんげん	ほしのおせんべい おやつ昆布 豆乳
	★乳児★ ごはん	さつま芋きんぴら 味付けのり	豚汁	米 味付けのり さつま芋 人参 いんげん 豚肉 大根 白菜 ごぼう 油揚げ 青葱 味噌	
24 水	ゆかり ごはん	タラのかぶあんかけ 添え野菜	赤だし	米 ゆかり タラ 天ぷら粉 かぶ ブロッコリー おつゆ麩 人参 玉葱 わかめ 赤味噌	※黒糖蒸しパン 豆乳
25 木	虹いろ ごはん	大根と鶏肉の炒り煮 チンゲン菜サラダ	白菜の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 大根 人参 土生姜 チンゲン菜 コーン 青じそドレッシング 白菜 玉葱 青葱 味噌	おやつバイキング 豆乳
		和風塩鍋(ほしホーム)		鶏もも肉 ウインナー 白菜 椎茸 人参 マロニー 大根 ちくわ もやし チンゲン菜 うどん 青葱	
26 金	虹いろ ごはん	ブリの柚子味噌焼き ほうれん草の納豆和え	すまし汁	米 虹色米 ブリ 柚子 白味噌 ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 納豆 かつお節 絹豆腐 玉葱 えのき茸 三つ葉	※ぜんざい お茶
27 土		チキンライス	スープ	米 鶏むね肉 人参 玉葱 水煮マッシュルーム グリーンピース ケチャップ キャベツ コーン	
29 月	虹いろ ごはん	肉じゃが いんげんのピーナッツ和え	粕汁	米 虹色米 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 こんにゃく グリーンピース いんげん 粉末ピーナッツ 大根 油揚げ 青葱 酒粕 味噌	※野菜スティック (ブロッコリー・人参・れんこん) お茶
30 火	虹いろ ごはん	豆腐のまさご揚げ 春菊のおかか和え	南瓜の味噌汁	米 虹色米 しぼり豆腐 豚ミンチ えび 人参 三つ葉 春菊 白菜 花かつお 南瓜 玉葱 わかめ 味噌	干し芋 豆乳
31 水	ごはん	鯖のカレームニエル フレンチサラダ	かぶのスープ	米 鯖 カレー粉 レモン汁 バター キャベツ 人参 コーン かぶ えのき茸 ベーコン 青葱	※りんごとヨーグルトのカップケーキ 豆乳

※は、手作りおやつです。



15日(月)は、
おせち給食です。

23日(火)は餅つきです。この日の幼児の給食は雑煮と副菜のみになるので、幼児はおにぎりの持参をお願いします。

上段が幼児、下段が乳児の献立です。

※詳細は、1月の給食だよりを見てください。



◎鍋給食◎

18日(木) にじホーム
25日(木) ほしホーム

