

1月 給食献立表

令和5年12月20日 発行

木の実保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4	木	鶏ごぼう丼 ほうれん草のお浸し お麩の味噌汁	牛乳 クロワッサン	鶏ひき肉・しらす干し・油揚げ・みそ・牛乳	米・油・片栗粉・麩・クロワッサン	ごぼう・玉ねぎ・ほうれん草・カットわかめ
5	金	厚揚げの野菜あんかけ丼 キャベツの彩りサラダ かぶの味噌汁 バナナ	牛乳 ヨーグルト カル鉄ウエハース	生揚げ・みそ・牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・ごま油・片栗粉・油・カル鉄ウエハース	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・キャベツ・きゅうり・かぶ・かぶの葉・バナナ
6	土	短縮保育 カレーうどん オレンジ	(短縮保育の為無し)	鶏肉	うどん・じゃが芋・片栗粉	人参・玉ねぎ・オレンジ
8	月	成人の日				
9	火	行事食おやつ ご飯 鶏の塩こうじ焼き 厚揚げ入りサラダ じゃが芋の味噌汁 みかん	牛乳 七草がゆ チーズ	鶏肉・生揚げ・みそ・牛乳・チーズ	米・油・砂糖・ごま油・ごま・じゃが芋	キャベツ・ブロッコリー・ホールカーネルコーン・玉ねぎ・人参・みかん・だいこん・かぶ・かぶの葉・だいこんの葉
10	水	ツナカレーライス マカロニサラダ 白菜の味噌汁 りんご	牛乳 いちごジャムサンド	ツナ缶・ロースハム・みそ・牛乳	米・油・じゃが芋・マカロニ・砂糖・マヨネーズ・麩・食パン・マーガリン	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・りんご・ブロッコリー・はくさい・いちごジャム
11	木	鏡開きおやつ ご飯 カレイの西京焼き れんこんのきんぴら わかめの味噌汁	牛乳 おしるこ (お餅の代わりに ご飯団子が入ります)	かれい・みそ・大豆水煮・牛乳	米・砂糖・油・ごま・ゆであずき	れんこん・だいこん・人参・さやいんげん・カットわかめ・玉ねぎ・こまつな
12	金	ラーメン 棒棒鶏サラダ バナナ	牛乳 クロワッサン	なると・鶏肉・みそ・牛乳	中華めん・油・ごま油・砂糖・ごま・クロワッサン	人参・もやし・はくさい・ホールカーネルコーン・きゅうり・バナナ
13	土	ほうとううどん みかん	牛乳 おかかとチーズの おにぎり	豚肉・みそ・牛乳・かつお節・チーズ	ほうとううどん・油・米・ごま	ごぼう・だいこん・こまつな・長ねぎ・かぼちゃ・みかん
15	月	ご飯 豚肉のみそ焼き 三色酢の物 油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 おふラスク(きな粉)	豚肉・みそ・かつお節・油揚げ・牛乳・きな粉	米・砂糖・ごま・油・バター・麩	ブロッコリー・人参・きゅうり・はくさい・玉ねぎ・オレンジ
16	火	誕生会 ご飯 豆腐入り松風焼き 温野菜サラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 ミルク寒天 いちごト&クリームトッピング	鶏ひき肉・豆腐・みそ・牛乳	米・砂糖・パン粉・ごま・さつま芋・マヨネーズ・ホイップクリーム	玉ねぎ・しょうが・人参・ブロッコリー・ほうれん草・えのきたけ・寒天・いちご
17	水	ご飯 さばの塩麩焼き キャベツのおかか和え のっぺい汁(新潟県)	牛乳 ひじきご飯	さば・かつお節・鶏肉・牛乳	米・さと芋・片栗粉・砂糖・ごま	キャベツ・人参・ごぼう・だいこん・こんにゃく・長ねぎ・ひじき
18	木	鶏ごぼう丼 ほうれん草のお浸し お麩の味噌汁	牛乳 ふかし芋	鶏ひき肉・しらす干し・油揚げ・みそ・牛乳	米・油・片栗粉・麩・さつま芋	ごぼう・玉ねぎ・ほうれん草・カットわかめ

1月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
19	金	厚揚げの野菜あんかけ丼 キャベツの彩りサラダ かぶの味噌汁 バナナ	牛乳 ヨーグルト ミルクビスケット	生揚げ・みそ・牛乳・ ヨーグルト	米・砂糖・ごま油・片 栗粉・油・カルシウム 入りミルクビスケット	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ もやし・キャベツ・きゅうり・ かぶ・かぶの葉・バナナ
20	土	カレーうどん(とり) オレンジ	牛乳 しらすゆかりおにぎり	鶏肉・牛乳・しらす干 し	うどん・じゃが芋・砂 糖・片栗粉・米・ごま	人参・長ねぎ・オレンジ
22	月	ハッピーカレー ツナカレーライス マカロニサラダ 白菜の味噌汁 りんご	牛乳 焼きそば	ツナ缶・ロースハム・ みそ・牛乳・焼き竹輪	米・油・じゃが芋・マカ ロニ・砂糖・マヨネー ズ・麩・中華めん	にんにく・しょうが・人参・玉 ねぎ・りんご・ブロッコリー・ はくさい・キャベツ・もやし・ あおのり
23	火	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 厚揚げ入りサラダ じゃが芋の味噌汁 みかん	牛乳 ピラフ	鶏肉・生揚げ・みそ・ 牛乳・鶏ひき肉	米・油・砂糖・ごま油・ ごま・じゃが芋・バ ター	キャベツ・ブロッコリー・ ホールカーネルコーン・玉 ねぎ・人参・みかん・グリーン ピース・パセリ
24	水	回鍋肉丼 ポテトサラダ 中華スープ	牛乳 小豆蒸しパン	豚肉・みそ・ロースハ ム・生揚げ・牛乳	米・油・砂糖・じゃが 芋・マヨネーズ・ごま 油・ホットケーキミック ス粉・ゆであずき	玉ねぎ・人参・キャベツ・ぶ なしめじ・しょうが・にんに く・ホールカーネルコーン・ チンゲンサイ・きくらげ
25	木	ご飯 カレイの西京焼き れんこんのきんぴら わかめの味噌汁	牛乳 いちごジャムサンド	かれい・みそ・大豆水 煮・牛乳	米・砂糖・油・ごま・食 パン・マーガリン	れんこん・だいこん・人参・ さやいんげん・カットわか め・玉ねぎ・こまつな・いち ごジャム
26	金	ラーメン 棒棒鶏サラダ バナナ	牛乳 クロワッサン	なると・鶏肉・みそ・牛 乳	中華めん・油・ごま 油・砂糖・ごま・クロ ワッサン	人参・もやし・はくさい・ホー ルカーネルコーン・きゅうり・ バナナ
27	土	ほうとううどん みかん	牛乳 おかかとチーズの おにぎり	豚肉・みそ・牛乳・か つお節・チーズ	ほうとううどん・油・ 米・ごま	ごぼう・だいこん・こまつな・ 長ねぎ・かぼちゃ・みかん
29	月	ご飯 豚肉のみそ焼き 三色酢の物 油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 おふラスク(きな粉)	豚肉・みそ・かつお 節・油揚げ・牛乳・き な粉	米・砂糖・ごま・油・バ ター・麩	ブロッコリー・人参・きゅう り・はくさい・玉ねぎ・オレン ジ
30	火	ご飯 豆腐入り松風焼き 温野菜サラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	鶏ひき肉・豆腐・み そ・牛乳	米・砂糖・パン粉・ご ま・さつま芋・マヨ ネーズ	玉ねぎ・しょうが・人参・ブ ロッコリー・ほうれん草・え のきたけ・パイン缶・バナ ナ・黄桃缶・ミカン缶・レモ ン汁
31	水	ご飯 さばの塩麹焼き キャベツのおかか和え のっぺい汁(新潟県)	牛乳 ひじきご飯	さば・かつお節・鶏 肉・牛乳	米・さと芋・片栗粉・ 砂糖・ごま	キャベツ・人参・ごぼう・だ いこん・こんにゃく・長ねぎ・ ひじき

※ 献立は食材の仕入れなどの都合により、予告もなく変更することがあります。ご了承ください。