



# 令和5年1月献立表

# きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
4 水	名取うどん 高野豆腐のから揚げ いんげんとベーコンソテー デザート	うどん／白いりごま／ 薄力粉／調合油／オ リーブ油	鶏もも肉／高野豆腐／ ベーコン／チキンナ ゲット／牛乳	大根／人参／小松菜／いん げん／オレンジ	チキンナゲット 牛乳	
5 木	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き 人参しりしり 白菜と塩昆布の中華漬け 小松菜の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／ごま油／強力粉	鶏もも肉／ツナ缶／卵 ／塩昆布／油揚げ／白 味噌／牛乳	長葱／にんにく／人参／白 菜／小松菜／パインアッ プル／コーンクリーム缶／ コーン缶	コーンパン 牛乳	
6 金	蟹のトマトクリームパスタ かぼちゃのフリッター チーズサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	スパゲッティ／オリーブ 油／薄力粉／調合油 ／上白糖／ごま油／米	かにフレーク／生ク リーム／卵／ロースハ ム／スライスチーズ／ 牛乳／かつお節	玉葱／にんにく／パセリ／ かぼちゃ／人参／きゅうり ／バナナ／かぶ	七草粥	
7 土	ご飯 牛肉の味噌炒め 白菜の旨煮 かぶの甘酢漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米／ごま油／オリーブ 油／片栗粉／上白糖	牛ばら肉／白味噌／ツ ナ缶／生わかめ／牛乳 ／ゼラチン	長葱／青ピーマン／にんに く／白菜／かぶ／オレンジ ／りんごジュース	りんごゼリー お菓子	
10 火	ご飯 塩麹ガーリックチキン さつま揚げときゃべつの塩炒め カラフルピクルス なめこの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／もち 米／片栗粉	鶏もも肉／さつま揚げ ／塩昆布／白味噌／豚 ひき肉／牛乳	キャベツ／黄パプリカ／赤 パプリカ／きゅうり／なめ こ／小松菜／みかん／玉葱 ／生しいたけ(菌床栽培、 生)／生姜	真珠蒸し 牛乳	
11 水	麦ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとツナの和え物 豚汁 デザート	米／押麦／薄力粉／黒 砂糖(粉末)／上白糖／ オリーブ油／調合油	鯖／ツナ缶／豚肩ロ ース肉／白味噌／卵／牛 乳	きゅうり／キャベツ／大根 ／人参／長葱／ごぼう／パ インアップル	サーターアンダーギー 牛乳	
12 木	ワンタン麺 かに豆腐 アスパラのバターソテー デザート	タンメン／ごま油／片 栗粉／無塩バター／米 ／上白糖／オリーブ油 ／黒いりごま	豚ひき肉／木綿豆腐／ かにフレーク／卵／プ チダノン／豚肩ロ ース肉／牛乳	小葱／長葱／アスパラ／い んげん／にんにく／生姜	ごま入り肉チャーハン 牛乳	
13 金	カツサンド サラダスパゲッティ ミネストローネ デザート	ふんわりテーブルロ ール／調合油／サラダ パゲッティ／マヨネ ーズ／オリーブ油／上白 糖／スポンジケーキ	一口カツ(冷凍)／ ロースハム／ベーコン ／卵／牛乳／リンツクリーム	キャベツ／きゅうり／コー ン缶／人参／玉葱／にんに く／カットトマト缶／パセ リ／みかん／いちご	誕生会ケーキ 牛乳	
14 土	ご飯 鮭の照り焼き カリフラワーのソテー きゃべつの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／食パン	トラウトサーモン／ ベーコン／油揚げ／白 味噌／とろけるスライ スチーズ／牛乳	カリフラワー／にんにく／ アスパラ／キャベツ／オレ ンジ	チーズトースト 牛乳	
16 月	ご飯 鶏のから揚げ 大根とほたてのサラダ ニラ卵味噌汁 デザート	米／薄力粉／調合油／ マヨネーズ／スイート カットポテト／無塩バ ター／上白糖	鶏もも肉／ホタテ風味 フレーク／卵／白味噌 ／プチダノン／牛乳／ 卵黄	大根／きゅうり／レタス／ にら	スイートポテト 麦茶	
17 火	クロワッサン ハンバーグ コンビサラダ ジュリアンスープ デザート	クロワッサン／パン粉 ／マヨネーズ／じゃが 芋／天ぷら粉／調合油 ／上白糖	合びき肉／卵／牛乳／ かに風味かまぼこ／は んぺん／ダイスチーズ ／味噌	玉葱／きゅうり／人参／ブ ロッコリー／キャベツ／み かん	味噌ポテト 牛乳	
18 水	ご飯 かれいの煮付け 切干大根のスタミナ炒め 浅漬け きゃべつともやしの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油	まがれい／豚ひき肉／ 白味噌／牛乳	生姜／切干大根／人参／ コーン缶／長葱／にら／に んにく／きゅうり／かぶ／ キャベツ／緑豆もやし／パ ナナ／玉葱	わかめご飯 牛乳	
19 木	野菜たっぷりちゃんぽん 手作りしゅうまい きゅうりのおかか和え デザート	醤油ラーメン／ごま油 ／しゅうまいの皮／片 栗粉／ホットケーキ ミックス／マヨネーズ	豚肩ロース肉／紅かま ぼこ／さつま揚げ／ホ タテ風味フレーク／牛 乳／白味噌／豚ひき肉 ／かつお節／卵／ツナ	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／ コーン缶／玉葱／生しいた け(菌床栽培、生)／生姜／ きゅうり／パインアップル	ツナパン 牛乳	

\* 献立は都合により変更する場合があります。





日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
20 金	ご飯 あじのマヨネーズ焼き いり鶏 あおさのりの味噌汁 デザート 牛乳	米/マヨネーズ/上白糖/オリーブ油	まあじ/白味噌/鶏もも肉/赤味噌/あおさ(素干し)/牛乳/焼き竹輪/はんぺん	れんこん/たけのこ水煮/人参/ごぼう/絹さや/干し椎茸/アスパラ/小葱/みかん/大根	おでん お菓子 牛乳	
21 土	カレーライス アスパラとコーンソテー ブロッコリーのごま和え かぶのスープ デザート	米/じゃが芋/オリーブ油/白いりごま/白すりごま/上白糖/サンドイッチ用食パン/マヨネーズ	豚肩ロース肉/白味噌/ロースハム/牛乳	玉葱/人参/アスパラ/コーン缶/ブロッコリー/かぶ/バナナ	お菓子 牛乳	ハムサンド 牛乳
23 月	ごぼうと豚肉のうどん かぼちゃの天ぷら もやしときゅうりの和え物 デザート	うどん/天ぷら粉/調合油/上白糖/ごま油/米	豚肩ロース肉/塩昆布/ツナ缶/牛乳	ごぼう/長葱/ほうれん草/かぼちゃ/緑豆もやし/きゅうり/みかん/絹さや	お菓子 牛乳	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳
24 火	ご飯 松風焼き 切干大根の青しそサラダ 潮汁 デザート	米/パン粉/上白糖/白いりごま/マヨネーズ/小町麩/強力粉/ホットケーキミックス/無塩バター/調合油	鶏ひき肉/牛乳/卵/白味噌/ホタテ風味フレーク/なると	長葱/玉葱/切干大根/キャベツ/糸みつば/オレンジ	お菓子 牛乳	ねじりドーナツ 牛乳
25 水	ご飯 鯖の味噌煮 ニラと卵の炒め物 きゅうりとトマトの和え物 はんぺん汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油/ホットケーキミックス/グラニュー糖	鯖/白味噌/卵/はんぺん/プチダノン	生姜/にら/きゅうり/トマト/糸みつば	お菓子 牛乳	さくさくクッキー 麦茶 年長児 お菓子
26 木	黒糖ロール イタリアンオムレツ ほうれん草とコーンソテー カラフルスープ デザート	黒糖ロール/オリーブ油/マカロニ/ホットケーキミックス/マーガリン/ケーキシロップ	卵/ベーコン/ダイスチーズ/牛乳	カットトマト缶/青ピーマン/ほうれん草/コーン缶/玉葱/アスパラ/赤パプリカ/ぶどうジュース/野菜生活ジュース	お菓子 牛乳	野菜ジュースホットケーキ 牛乳
27 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豚肉の昆布茶和え けんちん汁 デザート	米/上白糖/無塩バター/片栗粉/ごま油/上白糖/薄力粉	トラウトサーモン/白味噌/豚肩ロース肉/油揚げ/木綿豆腐/卵/牛乳	キャベツ/人参/ほうれん草/ごぼう/大根/パインアップル	お菓子 牛乳	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳
28 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 アスパラのごま和え 玉葱の味噌汁 デザート	米/上白糖/白すりごま/白いりごま/食パン	鶏もも肉/油揚げ/白味噌/牛乳	にんにく/生姜/アスパラ/トマト/玉葱/オレンジ/いちごジャム	お菓子 牛乳	ジャムサンド 牛乳
30 月	バターロール タンドリーチキン ほうれん草と卵のソテー わかめスープ デザート	ロールパン/オリーブ油/フライドポテト/調合油/白いりごま/米/ごま油	鶏もも肉/ヨーグルト/卵/生わかめ/ベーコン/牛乳	ほうれん草/野菜生活ジュース/のざわな	お菓子 牛乳	野菜ジュースチャーハン 牛乳
31 火	ご飯 味噌焼肉 じゃが芋の和風サラダ むらくも汁 デザート	米/ごま油/じゃが芋/上白糖/マヨネーズ/片栗粉/うどん/薄力粉/調合油	豚肩ロース肉/赤味噌/ちりめんじゃこ/卵/牛乳	人参/玉葱/小葱/キャベツ/青梗菜/みかん	お菓子 牛乳	揚げびつぴカレー味 牛乳
		<b>月平均栄養価</b>	<b>エネルギー584kcal</b>	<b>タンパク質22.9g</b>	<b>脂質20.4g</b>	

