

# 1がつのこんだてひょう

2023年01月

しろま保育園



日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
04水	あけましておめでとうございます。楽しいお休みを過ごせましたか？元気に登園してきてくださいね！	ゼリー ポークカレー 春雨とツナのサラダ 果物	じゃがいも、小麦粉、油 はるさめ、ごま油	豚肉、バター、牛乳 ツナ油漬	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん りんご	ゼリー カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、しょうゆ、食塩
18水		牛乳 マシュマロコーン	コーンフレーク	牛乳 バター		マシュマロ
05木		牛乳、せんべい 鶏肉のごま味噌焼 切干大根の煮物	きび砂糖 きび砂糖	牛乳 鶏もも肉、白ごま、みそ 油揚げ		せんべい みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、かつおだし
19木		塩ちゃんこ汁 杏仁豆腐		木綿豆腐、鶏ひき肉 牛乳	切り干しだいこん、にんじん、しめじ キャベツ、ねぎ、にんじん もも缶	しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし 杏仁豆腐の素
06金	誕生日会・おせち料理会食会 調理員さんが心をこめて作るおせちです。お家でもおいしいおせちを食べましたか？先生にいわれを聞きながら食べます。	ヨーグルト えびのから揚げ (未満児:鶏のから揚げ) 柿なます 黒豆 たつくり かまぼこ 栗きんとん だし巻きたまご すまし汁・果物 アイス(未満児:牛乳、ポテトスナック)	油、片栗粉 油、片栗粉 きび砂糖 きび砂糖 砂糖 さつまいも、きび砂糖 花麩	ヨーグルト(加糖) あまえび 鶏もも肉 くろまめ いわし(田作り用)、白ごま 紅白かまぼこ くり だし巻き卵	しょうが だいこん、にんじん、干しかき いちご、しめじ、わかめ	しょうゆ、酒) 酢、昆布だし汁、食塩 食塩、しょうゆ しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
10火		牛乳、みかん マカロニグラタン はくさいのじゃこドレッシングあえ すまし汁	マカロニ、微細米粉 ごま油	牛乳 牛乳、とろけるチーズ、鶏もも肉、バター しらす干し 木綿豆腐	みかん たまねぎ、しめじ はくさい、にんじん かぶ、ねぎ、えのきたけ	食塩、こしょう 酢、しょうゆ しょうゆ、食塩、かつおだし
23月		牛乳 ロッククッキー	小麦粉、きび砂糖	牛乳 バター、卵、脱脂粉乳		
11水	11日は献立検討会です。チキンナゲットは、鶏むね肉と鶏ひき肉をあわせてつくります	牛乳、バナナ チキンナゲット 高野豆腐の煮物 じゃがバターみそ汁	小麦粉、マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏むね肉、鶏ひき肉、卵 凍り豆腐 鶏ひき肉、味噌、バター	バナナ だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、小ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし 煮干し せんべい
24火		11日ジョア、せんべい 24日牛乳、さつまいもとごまのパンケーキ	さつまいも、ホットケーキの素	ジョア 牛乳、卵、黒ごま		
12木		牛乳、ビスケット すき焼き風煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和え わかめスープ	しらたき、きび砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉、なると チーズ 白ごま	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん ブロッコリー コーン缶、ねぎ、わかめ	ビスケット しょうゆ、みりん 食塩 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
25水		牛乳 ヨーグルトトースト	食パン、きび砂糖、バター	牛乳 ヨーグルト		
13金	13日は、ものづくりです。五穀豊穡を願い、まゆだまを作り、みずぶさの木に飾ります。	牛乳、クラッカー 鮭のごまサクサク ほうれん草とコーンのサラダ 米粉のシチュー	マヨネーズ、パン粉、油 油 じゃがいも、微細米粉	牛乳 牛乳、鶏もも肉	クラッカー ウスターソース、食塩、酒 酢、しょうゆ コンソメ、食塩、白こしょう	
26木		牛乳 にらせんべい	米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳 卵	ほうれん草、にんじん、コーン缶 たまねぎ、しめじ、にんじん、カリフラワー	しょうゆ にら
16月	鏡開きにちなみ、白玉だんごでおしるこにします。1年の無病息災を願いましょう。	牛乳、クッキー ひじき団子のあんかけ キャベツのフレンチサラダ ころころスープ おしるこ	片栗粉 油、きび砂糖 さつまいも 白玉だんご	牛乳 豚ひき肉 ハム こしあん(生)	たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	クッキー しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩 酢、食塩、こしょう コンソメ、食塩 食塩
17火	出世魚と呼ばれるぶりは大きくなるにつれて名前が変わる縁起のいい魚です。	牛乳、お野菜ポテト ぶりの照り焼き だいこんキンピラ みそ汁		牛乳 ぶり 白ごま 生揚げ、味噌	しょうが だいこん、にんじん、きょうな はくさい、わかめ	お野菜ポテト しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ(うすくち)、本みりん 煮干し
30月		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、もも缶、みかん缶	
20金	季節の献立の日 野沢菜漬けを刻んでチャーハンにします。雪の降る寒い季節が旬の白身魚のたらは、漢字で「鱈」と書きます。	牛乳、ボーロ 野沢菜チャーハン たらのゆずみそ焼き にんじんのゴマ和え 果物 すまし汁	米、ごま油 きび砂糖	牛乳 いりたまご、ウインナー たら、味噌 白ごま、かつお節 なると	野沢菜漬け、しょうが ゆず にんじん、きょうな いちご はくさい、えのきたけ、ねぎ	ボーロ 中華だしの素、しょうゆ(うすくち) みりん、酒 しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、かつおだし
31火	ゆずとみそのタレでいただきます	ヨーグルト ヨーグルト 里芋のそぼろ煮 果物 カレーうどん汁 牛乳 チーズ入り蒸しパン	さといも、片栗粉、きび砂糖 うどん 蒸しパンミックス	ヨーグルト(加糖) ヨーグルト(加糖) 鶏ひき肉 豚肉 牛乳 牛乳、チーズ	だいこん、にんじん、れんこん、こまつな みかん たまねぎ、しめじ、にんじん、小ねぎ	しょうゆ、酒、本みりん カレールウ、かつおだし汁、しょうゆ、カレー粉

6日(金) 誕生日会・おせち料理会食会 年少・年中・年長組は白ごはんのご用意をお願いします  
20日(金) 季節の献立の日 白ごはんはいりません

\* 献立は変更になる場合があります

