令和5年度

1月　こんだてひょう

槇島ひいらぎこども園

日 曜	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
05 金	昼食	七草ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます すまし汁	米、ごま油 三温糖、片栗粉 三温糖 手鞠麩	油揚げ、こんぶ(だし用) ぶり 刻みこんぶ こんぶ(だし用)	だいこん(葉)、かぶ、せり、かぶ・葉、七草 にんじん、切り干しだいこん はくさい、えのきたけ、なばな	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩 みりん、しょうゆ 酢、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷、小麦・卵・乳)	牛乳		
06 土	昼食	牛乳 カレーうどん 果物	ゆでうどん(冷)、片栗粉	牛乳 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん りんご	カレールウ、しょうゆ、本みりん、だしかつお
09 火	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ひじき豆 味噌汁	米 パン粉、白ごま、なたね油 こんにゃく(精粉)、三温糖、ごま油	鶏肉 だいず水煮、油揚げ 味噌、こんぶ(だし用)	にんにく にんじん、こまつな、干しひじき はくさい、なめこ、にんじん	しょうゆ 本みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
10 水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 ツナわかめサラダ	米 なたね油 三温糖	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ(レトルト)、わかめ(乾)	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう キャベツ、にんじん	コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	
11 木	昼食	ジョア ロールパン クリームシチュー ごぼうサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、三温糖、すりごま	ジョア(プレーン) 牛乳、鶏肉、スキムミルク ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー ごぼう、きゅうり、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粉かつお
12 金	昼食	わかめご飯 鮭の塩焼き きゅうりとブロッコリーのサラダ 豆乳味噌汁	米	わかめ(乾) 塩さけ ハム 豆乳、味噌	きゅうり、ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごぼう	本みりん、塩 しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	(幼児)エクレア　(乳児)プチシュー(カスタード、小麦・卵・乳) またはゼリー	牛乳		
13 土	昼食	牛乳 チキンライス ポトフ風スープ	米、バター じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし(冷)、グリンピース(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	ケチャップ、塩 コンソメ、塩、こしょう
15 月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	さば かまぼこ、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、水菜	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 マドレーヌ (幼児のみ)プルーン	マドレーヌ(小麦・卵・乳)	牛乳	プルーン(乾)	
16 火	昼食	スタミナっとう丼 高野豆腐の卵とじ 雪鍋汁	米、三温糖 三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 卵、高野豆腐 豚肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ こまつな だいこん、はくさい、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★のりしおごぼう 菓子	なたね油、小麦粉 豆乳クッキー(小麦)	牛乳 あおのり	ごぼう	塩
17 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 青菜ときのこのポン酢あえ	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 三温糖	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ ポン酢
	午後おやつ	ジョア ★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	ジョア(プレーン) アガー	オレンジ天然果汁、みかん缶	
18 木	昼食	ご飯 鰆の西京焼き もやしとニラのゴマ酢あえ 粕汁	米 三温糖 ごまペースト、すりごま、三温糖	さわら、白みそ 豚肉、味噌、油揚げ	大豆もやし、にんじん、にら だいこん、にんじん、葉ねぎ	本みりん、しょうゆ、塩 酢、しょうゆ 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★パンのグラタン	食パン	牛乳 牛乳、とろけるチーズ	たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし(冷)	ホワイトソース

日 曜	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
19 金	昼食	ハヤシライス 花野菜のサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ	豚肉、スキムミルク ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリンピース(冷) カリフラワー、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、コンソメ、たこ焼きソース、こしょう、塩、ウスターソース 塩、カレー粉
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) きかん棒		いよかん	
20 土	昼食	牛乳 チキンサンド スープ	コッペパン、マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、塩、カレー粉、こしょう コンソメ、塩
22 月	昼食	中華どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 三温糖、すりごま	豚肉 チリメン、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、干ししいたけ、しょうが きゅうり えのきたけ、白ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、こしょう 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
23 火	昼食	ご飯 韓国風肉じゃが かぶの塩こんぶサラダ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、ごま油 なたね油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用) 塩こんぶ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、いんげん(冷) かぶ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお、コチュジャン 酢
	午後おやつ	牛乳 ★マーラーカオ	ホットケーキ粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳 卵	干しぶどう	しょうゆ
24 水	昼食	ジョア ミートスパゲティ ミモザサラダ	スパゲティー(ゆで・冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ	ジョア(プレーン) 合挽き肉、粉チーズ 卵、ハム	ホールトマト、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマトピューレ、しいたけ、グリンピース(冷)、にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、ナツメグ こしょう、塩
	午後おやつ	★大根葉とツナのごはん	米	ツナ(レトルト)	だいこん(葉)	しょうゆ、塩
25 木	昼食	ご飯 白身魚のフライ オーロラソース きゅうりの黒ごまサラダ ミルクスープ	米 パン粉、マヨネーズ、なたね油、小麦粉 黒ごま	たら 牛乳、ベーコン	レモン果汁 きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ	ケチャップ、塩、こしょう しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	きらずあげ(小麦)	プリン(卵不使用・乳)		
26 金	昼食	ビビンバ きゅうりの中華漬け 卵入り中華スープ	米、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖、ごま油 片栗粉	牛ひき肉、刻みのり 卵、わかめ(乾)	大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、にんにく きゅうり はくさい、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酢、塩 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
27 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、白ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
29 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き カムカムサラダ 豆乳味噌汁	米 ごま油 ごま油、三温糖 さつまいも	鶏肉 豆乳、味噌	白ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド カルテツサブレ(小麦・卵)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
30 火	昼食	ご飯 鮭のポテトマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米 じゃがいも、マヨネーズ、バター	さけ、牛乳 厚揚げ、味噌、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ブロッコリー えのきたけ、にんじん、だいこん	パセリ粉、塩、こしょう しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
31 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 こまつなっとう	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、チリメン	だいこん、にんじん、いんげん(冷) こまつな	しょうゆ、だしかつお、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶のおからケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 卵、牛乳、おから、スキムミルク、甘納豆		抹茶、ベーキングパウダー

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	522kcal	578kcal	441kcal	477kcal
たんぱく質	20.9g	21.6g	18.2g	17.8g
脂質	17.6g	15.4g	16.0g	13.2g
カルシウム	254mg	270mg	269mg	225mg
ビタミンC	23mg	18mg	19mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。１月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。

○★マークの日は手作りおやつです。

○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。