



# 令和5年1月予定献立表



竜王西保育園  
【♪は手作りおやつです】

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考	
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる		
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	おぼろおてしごま	
4 水	ゆかり小松菜ご飯	ごはん		ゆかり 小松菜	米 ごま		
	白身魚の橙焼き		たら 味噌 チーズ	人参	ノンエッグマヨネーズ		
	おせち盛り合わせ		黒豆 かまぼこ	大根 人参	砂糖		
	花麩のすまし汁		鰹節	椎茸 えのき ほうれん草 人参 ねぎ	麩		
	橙のムース				卵年国産橙のムース		
おやつ	♪赤飯まんじゅう 牛乳		飲:牛乳 甘納豆 豆乳		※もち米 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油		
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	豆腐を使ったグラタンは、マカロニグラタンなどに比べてヘルシーで高たんぱくです。	
5 木	豆腐のミートグラタン	ごはん	豆腐 豚肉 チーズ	玉葱 人参 パセリ	オリーブ油		
	もやしの胡麻和え		鶏肉	小松菜 人参 もやし えのき	ごま 砂糖		
	三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	しめじ ねぎ	さつま芋 里芋 じゃが芋		
	果物 (オレンジ)			オレンジ			
PMおやつ	♪りんごパン 牛乳		飲:牛乳		パン ジャム		
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	七草粥を食べて、1年風邪をひかずに健康に過ごしましょう。	
6 金	七草がゆ	麺		七草	米		
	ほうとう		豚肉 煮干し 味噌	南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ	麺 油 じゃが芋 ごま油		
	鶏肉のフリッター		鶏肉	小松菜 ねぎ	※卵※ ノンエッグマヨネーズ ※ ベーキングパウダー 片栗粉		
	ツナと胡瓜の酢の物		ツナ	胡瓜 人参 キャベツ	砂糖 ごま油		
	果物 (バナナ)			バナナ			
PMおやつ	プリン				プリン		
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	かみかみメニュー	
7 土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ				
	オムレツ		オムレツ				
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油		
	果物 (バナナ)			バナナ			
PMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	鏡開きメニュー	
10 火	チキンフレーク焼き	ごはん	鶏肉 チーズ		ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク		
	五色和え		わかめ	大根 キャベツ 胡瓜 人参	ごま油 ごま 砂糖 片栗粉		
	じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋		
	果物 (オレンジ)			オレンジ			
PMおやつ	♪甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま		
AMおやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	Book de Lunch 「行列のできるスープ屋さん」	
11 水	擬製豆腐	ごはん	卵 豆腐 鶏肉 ひじき	椎茸 人参 グリンピース	砂糖 油		
	大根と豚肉の煮物		豚肉	大根 いんげん	油 砂糖		
	キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン			
	果物 (バナナ)			バナナ			
				小豆	みかん		砂糖
PMおやつ	♪お汁粉 みかん 麦茶						
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	鮭はウロコの線と線の間の広さ・狭さを見れば、年齢を知ることが出来ます。	
12 木	鮭の南蛮漬け	ごはん	鮭	生姜 玉葱 人参	砂糖 油 片栗粉		
	とふの粉の煮物		とふの粉 油揚げ	白菜 人参 大根 ねぎ	砂糖		
	かぶとえのきの味噌汁		味噌 煮干し	かぶ ほうれん草 えのき	麩		
	果物 (りんご)			りんご			
PMおやつ	♪ボンおこし 牛乳		飲:牛乳 じゃこ		ボン菓子 バター マシュマロ		
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	ドライカレーは子どもたちに人気のメニューです。好き嫌いが激しいレズンが味の決めてです☆	
13 金	豚肉のアップルソースかけ	ごはん	豚肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖		
	ビーンズサラダ		大豆 ひよこ豆	いんげん 胡瓜 コーン キャベツ	オリーブ油		
	行列のできるスープ屋さんのスープ		鶏肉	玉葱 トマト	じゃが芋 オリーブ油		
	果物 (バナナ)			バナナ			
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	ドライカレーは子どもたちに人気のメニューです。好き嫌いが激しいレズンが味の決めてです☆	
14 土	アジカツ	ごはん	アジカツ		油		
	アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ				
	マカロニと洋風野菜サラダ			人参 ブロッコリー カリフラワー	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
	果物 (バナナ)			バナナ			
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
AMおやつ	ボーロ 麦茶				ボーロ	ドライカレーは子どもたちに人気のメニューです。好き嫌いが激しいレズンが味の決めてです☆	
16 月	ドライカレー	ごはん	豚肉	グリンピース にんにく 生姜 玉葱 人参 コーン レーズン	米 油		
	揚げじゃがサラダ			ほうれん草 人参 キャベツ	じゃが芋 油 砂糖		
	フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん 桃 りんご	砂糖		
PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい		
AMおやつ	ゼリー				ゼリー	白菜は霜にあたることで、甘みが増し美味しくなります。	
17 火	中華丼	ごはん	豚肉	白菜 人参 玉葱 竹の子 しめじ きくらげ ねぎ 生姜	米 ごま油 片栗粉		
	ヘルシーサラダ		わかめ 鶏肉	大根 胡瓜 コーン 人参	油 砂糖		
	油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 小松菜	麩		
	果物 (バナナ)			バナナ			
PMおやつ	♪ぼっぼ焼き 牛乳		飲:牛乳		黒砂糖 小麦粉 砂糖 重曹		

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	ホキはフライの材料として、日本だけでなく世界中で食べられています。知らず知らずに食べている深海魚の典型です。
18	水	ホキの西京焼き	ごはん	ホキ 味噌	ねぎ 生姜	砂糖 ごま油	
		カリプロサラダ		豆腐 味噌 煮干し	カリフラワー フロccoli 人参	ドレッシング	
		豚汁 果物(みかん)		人参 こんにゃく ねぎ ごぼう	ごま油 じゃが芋 里芋		
PM	おやつ	ワッフル(ドーナツ) 牛乳	飲:牛乳		ワッフル		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	今月の郷土料理「長崎県」
19	木	長崎ちゃんぽん	麺	豚肉 なたと	玉葱 人参 椎茸 きくらげ キャベツ もやし ねぎ	中華麺 ごま油	
		浦上そばろ		系かまぼこ 豚肉	ごぼう こんにゃく もやし 人参 いんげん	ごま油 砂糖	
		杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん 桃 クコの実 パナナ りんご		
PM	おやつ	トカステラ 牛乳	飲:牛乳 卵			砂糖 メープルシロップ ホットケーキ粉	
AM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	SDGsメニュー
20	金	丸ごと南瓜さつまコロッケ	ごはん	豚肉	南瓜 玉葱 人参	さつま芋 油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		豆腐と白菜の味噌汁		豆腐 わかめ 豆乳ヨーグルト 味噌 煮干し	小松菜 白菜 生姜		
PM	おやつ	果物(スターカットりんご)				りんご	
AM	おやつ	プリン				プリン	お誕生会
21	土	ビスケット 麦茶	ごはん	メンチカツ		ビスケット	
		メンチカツ		メンチカツ		油	
		玉子焼き		玉子焼き	胡瓜 人参 大根	ノンエッグマヨネーズ	
PM	おやつ	ゆで野菜スティック					
AM	おやつ	果物(バナナ)					
PM	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト				
AM	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト				
AM	おやつ	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	めかぶのヌルヌル成分には、水溶性食物繊維であるフコイタンやアルギン酸が多く含まれています。
23	月	ねばねばサラダ		めかぶ 系かまぼこ	切り干し大根 人参 キャベツ	ドレッシング	
		さつま芋の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	果物(バナナ)					
PM	おやつ	バームクーヘン 牛乳	飲:牛乳			バームクーヘン	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	SDGsメニュー
24	火	カレー肉味噌丼	ごはん	大豆ミート 大豆	生姜 人参 玉葱 竹の子 椎茸 グリンピース	米 油 砂糖 片栗粉	
		キャベツ和え		ハム	キャベツ コーン フロccoli 赤ピーマン	油 砂糖	
		なめこわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
PM	おやつ	果物(スターカットりんご)				りんご	
PM	おやつ	トさつま芋のミルクかりんとう 牛乳	飲:牛乳 スキムミルク			さつま芋 油 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 牛乳	牛乳			せんべい	お誕生会
25	水	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		ヒレカツ		ヒレカツ		油	
		彩りサラダ		わかめと玉葱の味噌汁	キャベツ フロccoli コーン 大根 パプリカ	オリーブ油 砂糖	
PM	おやつ	果物(いちご)					
PM	おやつ	トお誕生日ケーキ 野菜ジュース	生クリーム	みかん 野菜ジュース		お米deみかんタルト カラーシュガー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	世界の料理「ドイツ料理」
26	木	ポーロ	ごはん	牛肉 豚肉 豆乳	玉葱	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	
		鮭の照り焼き		ウインナー	玉葱 にんにく パセリ	じゃが芋 油 バター	
		きんぴらごぼう			大根 人参 玉葱		
PM	おやつ	豆腐と野菜の味噌汁	豆腐 味噌 煮干し	大根 えのき ねぎ			
PM	おやつ	果物(みかん)				みかん	
PM	おやつ	トりんごのパンフディング 牛乳	卵 牛乳	りんご		パン 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	世界の料理「ドイツ料理」
27	金	ハンバーグ	ごはん	豚肉	玉葱	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	
		シュベックカルトツフェルン		ウインナー	玉葱 にんにく パセリ	じゃが芋 油 バター	
		大根のコンソメスープ			大根 人参 玉葱		
PM	おやつ	果物(バナナ)				バナナ	
PM	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト				
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	世界の料理「ドイツ料理」
28	土	ポーロ	ごはん			ポーロ	
		コロッケ				砂糖	
		しゅうまい		鯉節	ほうれん草 人参 もやし	ごま油 砂糖	
PM	おやつ	ほうれん草おかか和え					
PM	おやつ	果物(バナナ)				バナナ	
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	「カレー」は、タミル語で「ご飯にかけられるタレ状のもの」という意味の「カリ」が語源であるという説があります。
30	月	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご	カレールー 油	
		福神漬		ハム	キャベツ コーン 人参 胡瓜		
		コールスローサラダ		豆乳ヨーグルト	みかん 桃 レーズン パナナ りんご	砂糖	
PM	おやつ	フルーツヨーグルト					
PM	おやつ	ビスケット 麦茶	飲:牛乳			せんべい	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	春菊の独特の香りは、せきを鎮め、痰を切る作用、食欲増進、リラックス効果があります。
31	火	白身魚の煮つけ	ごはん	カレー 味噌	生姜	砂糖	
		納豆と春菊の胡麻和え		納豆	春菊 小松菜 人参	ごま	
		白菜とじゃが芋の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 葱	じゃが芋	
PM	おやつ	果物(バナナ)				バナナ	
PM	おやつ	ト人参ケーキ 牛乳	飲:牛乳 豆乳	人参		ホットケーキミックス 油 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。