



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	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	
4	水	ゆかり小松菜ご飯	ごはん	たら 味噌 チーズ	ゆかり 小松菜	米 ごま	
		白身魚の橙焼き		黒豆 かまぼこ	人参 大根 人参	ノンエッグマヨネーズ	
		おせち盛り合わせ		鰹節	人参 椎茸 えのき ほうれん草 人参 ねぎ	砂糖	
		花麩のすまし汁				麩	
おやつ	♪赤飯まんじゅう 牛乳		飲:牛乳	甘納豆 豆乳		米 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	豚肉 煮干し 味噌	七草	米	
		ほうとう		鶏肉	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	小麥粉 ノンエッグマヨネーズ 油 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	
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
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	かみかみメニュー
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	鏡開きメニュー
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		
PM	おやつ	♪お汁粉 みかん 麦茶		小豆	みかん	砂糖	
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	Book de Lunch 「行列のできるスープ屋さん」
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	
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	ポーロ 麦茶				ポーロ	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		豆乳ヨーグルト	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			みかん 桃 りんご	砂糖	
		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	さつまいも 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 果物(バナナ)		ヨーグルト		バナナ	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		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	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ	切り干し大根 人参 キャベツ	ドレッシング	
		ねばねばサラダ		めかぶ 系かまぼこ	小松菜 ねぎ	さつまいも	
		さつまいもの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	バナナ		
PM	おやつ	果物(バナナ)		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)		飲:牛乳 スキムミルク		りんご	
AM	おやつ	トさつまいものミルクかりんとう 牛乳		飲:牛乳 スキムミルク		さつまいも 油 砂糖	お誕生会
25	水	せんべい 牛乳	ごはん	甘納豆		せんべい	
		お赤飯		ヒレカツ		米 もち米 ごま油	
		彩りサラダ		わかめと玉葱の味噌汁	わかめ 味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 椎茸	
PM	おやつ	果物(いちご)		生クリーム	みかん 野菜ジュース	いちご	
AM	おやつ	トお誕生日ケーキ 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	ポーロ 麦茶				ポーロ	鮭(マスも含む)の仲間には、海、川の両方で育つものと、淡水だけで育つものがあります。
26	木	鮭の照り焼き	ごはん	鮭	生姜	砂糖	
		きんぴらごぼう		鶏肉	ごぼう 人参 椎茸	ごま油 砂糖	
		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)		卵 牛乳	りんご	パン 砂糖	
AM	おやつ	トりんごのパンフディング 牛乳				せんべい	世界の料理「ドイツ料理」
27	金	ハンバーグ	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	
		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)		ヨーグルト		バナナ	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			「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。
28	土	せんべい 麦茶	ごはん			せんべい	
		コロッケ				コロッケ 油	
		しゅうまい		鯉節	ほうれん草 人参 もやし	しゅうまい	
PM	おやつ	ほうれん草おかか和え 果物(バナナ)				バナナ	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	「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	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご	クラッカー	
		カレーライス		福神漬	福神漬	カレールー 油	
		福神漬		ハム	キャベツ コーン 人参 胡瓜		
PM	おやつ	フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん 桃 レーズン パナナ りんご	砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		飲:牛乳		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	ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	
		白身魚の煮つけ		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	
PM	おやつ	白菜とじゃが芋の味噌汁 果物(バナナ)		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 葱	じゃが芋	
AM	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。