



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	人參	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 人參	砂糖	
	花麩のすまし汁		鰹節	椎茸 えのき ほうれん草 人參 ねぎ	麩	
おやつ	♪赤飯まんじゅう 牛乳		飲:牛乳 甘納豆 豆乳		卵年国産橙のムース	
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 人參 パセリ	オリーブ油	
	もやしの胡麻和え		鶏肉	小松菜 人參 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 人參 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	砂糖 ごま油	
	ツナと胡瓜の酢の物		ツナ	胡瓜 人參 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	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。
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 人參 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 人參	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 人參 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		砂糖	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	鯖の名前の由来は、鯖の歯は他の魚と比較するととても小さいため、「小歯(さば)・狭歯(さば)」と言われていた。
12 木	鯖の南蛮漬け	ごはん	鯖(鮭)	生姜 玉葱 人參	砂糖 油 片栗粉	
	とろろの粉の煮物		とろろの粉 油揚げ	白菜 人參 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	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			人參 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 人參 コーン レーズン	米 油	
	揚げじゃがサラダ			ほうれん草 人參 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 バイロ 桃 りんご ナタデココ	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	
17 火	中華丼	ごはん	豚肉	白菜 人參 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 人參	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	♪ぼっほ焼き 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 えび なんと	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		みかん バイソ 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			ワッフル	
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 果物(スターカットりんご)		豆腐 わかめ 豆乳ヨーグルト 味噌 煮干し	小松菜 白菜 生姜 りんご		
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
21	土	メンチカツ	ごはん	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	
		ゆで野菜スティック 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	ヨーグルト					
23	月	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
		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 果物(バナナ)		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 ねぎ バナナ	さつま芋	
PM	おやつ	バームクーヘン 牛乳	飲:牛乳			バームクーヘン	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。
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
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 なめことわかめの味噌汁 果物(スターカットりんご)		ハム わかめ 味噌 煮干し	キャベツ コーン フロccoli 赤ピーマン	油 砂糖	
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	お誕生日会
25	水	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま油	
		ヒレカツ		ヒレカツ	キャベツ フロccoli コーン 大根 パプリカ	油 砂糖	
		彩りサラダ わかめと玉葱の味噌汁 果物(いちご)		わかめ 味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 椎茸 いちご	オリーブ油 砂糖	
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	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 果物(みかん)		豆腐 味噌 煮干し	大根 えのき ねぎ 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	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 果物(バナナ)			大根 人参 玉葱 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	
28	土	コロッケ	ごはん			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	
		ほうれん草おかか和え 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	福神漬	キャベツ コーン 人参 胡瓜	
		コールスローサラダ フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん バイソ 桃 レーズン ナタデココ パナナ りんご	砂糖	
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	
31	火	鯖(白身魚)の煮つけ	ごはん	鯖 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 果物(バナナ)		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 葱 バナナ	じゃが芋	
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		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。

☆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。