



1月のよていこんだて

2023年度



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------------|-------|--|---|---------------------------|---|--|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 強い力が出る食べ物 | 丈夫な体を作る食べ物 | 病気から守る食べ物 | その他 |
| 5 19 金 | 昼食 | 親子丼 金時豆煮 さつまいものみそ汁 | 米、麩、砂糖、片栗粉 砂糖 さつまいも | 鶏肉、卵 金時豆 わかめ、みそ | 玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ | だしパック、しょうゆ、みりん、酒 塩 だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | 5日：七草がゆ 19日：ホットケーキ 牛乳 | 米 ホットケーキミックス | 卵、牛乳 牛乳 | 春の七草 | だしパック、塩、しょうゆ、みりん ケーキシロップ、ベーキングパウダー |
| 6 20 土 | 昼食 | ちゃんぽんめん 青菜のソテー | 中華めん、油 コーン缶、マーガリン、油 | 豚肉 | 白菜、玉ねぎ、人参 ほうれん草、小松菜、人参 | ジャンタン、塩こしょう コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | 菓子 牛乳 | | 牛乳 | | 菓子 |
| 22 月 | 昼食 | ごはん 肉団子の甘酢あん 小松菜のみそ汁 | 米 砂糖、片栗粉 | 豚ミンチ みそ | 玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、エリンギ 玉ねぎ、小松菜 | ジャンタン、酢、しょうゆ、みりん だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | せんべい くだもの 牛乳 | | 牛乳 | くだもの | せんべい |
| 9 23 火 | 昼食 | パン ポークビーンズ マカロニサラダ もやしスープ | 食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 マカロニ、コーン缶、マヨネーズ 油 | 豚肉、鶏レバー、大豆水煮 かにかま | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶、しょうが キャベツ、人参 もやし、玉ねぎ、パセリ | ジャンタン、コンソメ、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | ゆかりおにぎり 牛乳 | 米 | 牛乳 | | ゆかり |
| 10 24 水 | 昼食 | ごはん 魚のみそ煮 青菜のポン酢和え たまごのすまし汁 | 米 砂糖 砂糖 | 魚、みそ 卵 | しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、えのき | 酒、しょうゆ、みりん ポン酢 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、塩 |
| | 午後おやつ | 黒糖サターアンダギー 牛乳 | 小麦粉、黒糖、砂糖、油 | 卵 牛乳 | | |
| 11 25 木 | 昼食 | ごはん 田作り お煮しめ お雑煮 | 米 ごま、砂糖 さといも、砂糖、油 麩 | ごまめ 鶏肉 白みそ | 人参、れんこん、ごぼう、しいたけ、きぬさや 大根、人参、ほうれん草 | しょうゆ、みりん、酒 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒 昆布、だしパック、しょうゆ |
| | 午後おやつ | レーズンちんすこう 牛乳 | 小麦粉、砂糖、油 | 牛乳 | レーズン | |
| 12 金 | 昼食 | 豆乳クリームスパゲティ レモン風味サラダ | スパゲティ、小麦粉、マーガリン、油 砂糖、油 | 鶏肉、豆乳、牛乳、スキムミルク ツナ缶 | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ キャベツ、人参、きゅうり、レモン汁 | コンソメ、塩こしょう 塩こしょう |
| | 午後おやつ | チヂミ 牛乳 | 小麦粉、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖 | ちりめんじゃこ 牛乳 | 玉ねぎ、人参、にら | だしパック、しょうゆ、酢、塩 |
| 13 27 土 | 昼食 | マーボー丼 春雨スープ | 米、砂糖、ごま油、片栗粉 春雨 | 豆腐、豚ミンチ、赤みそ、みそ | 玉ねぎ、人参、なす 玉ねぎ、白菜、しいたけ | ジャンタン ジャンタン、塩こしょう |
| | 午後おやつ | 菓子 牛乳 | | 牛乳 | | 菓子 |
| 15 29 月 | 昼食 | ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ワンタンスープ | 米 ごま油 ワンタンの皮、油 | 豚肉、厚揚げ、みそ | キャベツ、人参、玉ねぎ、にら、にんにく 玉ねぎ、チンゲン菜 | しょうゆ、みりん、酒 ジャンタン、塩こしょう |
| | 午後おやつ | ビスケット くだもの 牛乳 | | 牛乳 | くだもの | ビスケット |
| 16 30 火 | 昼食 | パン 魚のフライ ひじきのビタミンサラダ かぶのスープ | 食パン、ジャム 小麦粉、パン粉、油 コーン缶、砂糖、油 油 | 魚、卵 ひじき、大豆水煮 ポークピッツ | 人参、ほうれん草、パプリカ かぶ、玉ねぎ、しめじ | ソース、酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、酢、みりん コンソメ、塩こしょう |
| | 午後おやつ | ミートマカロニ 牛乳 | マカロニ、砂糖、マーガリン、油 | 合挽ミンチ 牛乳 | 玉ねぎ、トマト缶 | ケチャップ、コンソメ、塩こしょう |
| 17 31 水 | 昼食 | ごはん 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 | 米 小麦粉、砂糖 砂糖 | 鶏肉 かつお節 豆腐、みそ | 大根、青ねぎ ブロッコリー、人参 玉ねぎ | だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | りんごの蒸しパン 牛乳 | 小麦粉、砂糖、油 | 牛乳 | りんご | ベーキングパウダー |
| 18 木 | 昼食 | ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の煮物 白菜のみそ汁 | 米 砂糖、片栗粉 砂糖 | 魚 高野豆腐 油揚げ、みそ | しょうが 人参、しいたけ、いんげん 白菜、人参 | しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、煮干し |
| | 午後おやつ | じゃがいものチーズ焼き 牛乳 | じゃがいも | チーズ 牛乳 | パセリ | 塩 |

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・11日(木)、16日(火)、25日(木)、30日(火)

*1/4(木)希望保育・療育(弁当持参)

*1/13(土)野の百合:保育士会行事のため家庭保育にご協力ください。なお、保育は15時30分までとさせていただきます。

*1/26(金)お誕生会 メニュー:ホットドック、クリームシチュー、ナポリタン、くだもの

(おやつ)カップケーキ、牛乳

