

1 月 給 食 予 定 表

＜あか・き・みどりのたべものだいすき＞

2023. 1. 1 子供の国保育園

日 曜	3才以上児食・未満児食		3歳未満児	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品
	主食・主菜・副菜	3時・土曜間食	10時間食	力がでる食べ物	おおきくなる食べ物	からだの調子を整える食べ物
4 水	カリコリご飯 ジャがいも炒め煮 親子汁	牛乳 あげパン	牛乳 バナナ	米、じゃがいも ロールパン ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵 豚肉、しらす かまぼこ、きな粉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん
5 木	ご飯 白身魚のりんごソースかけ ボイル野菜 白菜スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ふかし芋	米 ホットケーキ粉 片栗粉	牛乳、あこうだい 豆腐、チーズ	はくさい、りんご、ブロッコリー たまねぎ、にんじん 干しぶどう、しょうが
6 金	カレーライス らっきょうサラダ 福神漬	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	じゃがいも、米	牛乳、豚肉 チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり らっきょう、グリーンピース 切り干しだいこん、にんにく、福神漬
7 土		牛乳 ビスケット				
10 火	ご飯 鮭の塩麹焼き 紅白なます のっぺい汁	牛乳 ぜんざい	牛乳 チーズ	米、じゃがいも さといも、片栗粉 板こんにゃく	牛乳、さけ、鶏肉 あずき、油揚げ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
11 水	ご飯 まさご揚げ おかか和え 大根のみそ汁	牛乳 チーズトースト	牛乳 ふかし芋	米、食パン 片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉 チーズ、卵、かつお節	だいこん、もやし、ほうれんそう にんじん、ねぎ
12 木	ハヤシライス 花野菜サラダ みかん	牛乳 羊けんぴ	牛乳 りんご	米、さつまいも ごま	牛乳、豚肉	みかん、たまねぎ、トマト ブロッコリー、にんじん、カリフラワー しめじ、コーン、グリーンピース
13 金	ご飯 ハマチの甘辛揚げ 里芋の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	米、さといも 片栗粉、小麦粉	牛乳、はまち 豆腐、チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ いんげん、わかめ
14 土		牛乳 ビスケット				
16 月	ご飯 焼きしゅうまい ブロッコリーのツナ和え もずくスープ	牛乳 ラスク	牛乳 チーズ	米、食パン 片栗粉 コーンフレーク	牛乳、豚肉 豆腐、ツナ	たまねぎ、もずく、ブロッコリー にんじん、キャベツ、コーン ねぎ、グリーンピース、しょうが
17 火	ご飯 鯖のさっぱり煮 磯辺和え かぼちゃ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ふかし芋	米 ホットケーキ粉	牛乳、さば、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、もやし ほうれんそう、ねぎ、干しぶどう のり、にんにく、しょうが
18 水	白うさぎらいす 鶏のから揚げ ゆかり和え すまし汁 ゼリー	牛乳 お祝いケーキ	牛乳 バナナ	米、片栗粉 小麦粉	牛乳、鶏肉 ウインナー	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ きゅうり、いちご、にんじん、わかめ
19 木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 干草和え 白ねぎとなめこと大根と玉ねぎのみそ汁	牛乳 チーズ おかき	牛乳 りんご	米、小麦粉	牛乳、ちくわ チーズ、ハム、卵	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう なめこ、えのきたけ、にんじん ねぎ、あおのり
20 金	おたのしみ会(お弁当) ※ひよこ組は離乳食を食べます。	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト			
21 土		牛乳 ビスケット				
23 月	ご飯 鶏の照り焼き 大根の甘酢和え さつまいも汁	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 チーズ	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、さけ	だいこん、たまねぎ、こまつな ねぎ、こんぶ
24 火	ご飯 さばの竜田揚げ じゃがいものきんぴら 豚汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも 食パン、さといも 片栗粉	牛乳、サバ、豚肉 豆腐、チーズ ベーコン	たまねぎ、だいこん、にんじん ピーマン、ねぎ、ごぼう、しょうが
25 水	ご飯 チーズハンバーグ ボイル野菜 豆乳スープ	牛乳 青のリフライ ドポテト	牛乳 バナナ	じゃがいも、米 パン粉、米粉	牛乳、豆乳、豚肉 牛肉、チーズ、卵	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい しめじ、にんじん、あおのり
26 木	ご飯 ハマチのパン粉焼き コールスロー 根菜ポトフ	牛乳 ロッククッキー	牛乳 りんご	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 コーンフレーク	牛乳、はまち ハム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、だいこん にんじん、コーン、干しぶどう
27 金	ご飯 チキン南蛮 マカロニサラダ なめこスープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	米、小麦粉 マカロニ	牛乳、鶏肉、卵 チーズ、ツナ	だいこん、たまねぎ、なめこ きゅうり、にんじん、ほうれんそう
28 土		牛乳 ビスケット				
30 月	ご飯 スタミナ納豆 ブロッこんぶ きのこスープ	牛乳 切干大根と ツナのおにぎり	牛乳 チーズ	米	牛乳、鶏肉 納豆、ツナ	ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ねぎ にんにく、しいたけ、にんじん、こんぶ 切り干しだいこん、えのきたけ、しょうが
31 火	わかめご飯 鮭の塩焼き ごま和え じゃが芋汁	牛乳 ウインナーサンド	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも ロールパン、ごま	牛乳、さけ ウインナー	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ねぎ

★食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。