



# 1月の献立表



令和5年1月発行  
上府保育園

## 明けまして おめでとう ございます

		4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
		特別保育 	特別保育 	ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、酒、人参、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油] 紅白なます [大根、人参、酢、塩、砂糖、ごま、ゆず] 七草汁 [鶏肉、人参、白菜、油揚げ、せり、大根、かぶ、塩、醤油、水菜、葱、いりこ] ♥ピザ [ピザ生地、ケチャップ、ウインナー、ピーマン、玉葱、チーズ] 牛乳	カレーピラフ [米、エビ、玉葱、人参、塩、こしょう、グリーンピース、コンソメ、バター] カレー粉 コーンスープ [コーン、白菜、玉葱、塩] パセリ、コンソメ 果物 菓子 
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
成人の日 	たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉葱、塩、油、バター、にんにく、海苔] スイートポテトサラダ [さつまいも、人参、きゅうり、チーズ、マヨネーズ] 野菜スープ [キャベツ、玉葱、人参、塩、コンソメ、醤油] ♥コーンライスおにぎり [米、コーン、コンソメ、塩] 牛乳	ご飯 魚の梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] 金平ごぼう [ごぼう、人参、しらたき、ごま、砂糖、醤油、ごま油] 小松菜の味噌汁 [小松菜、玉葱、大根、味噌、しめじ、いりこ] 果物 ぜんざい [小豆、砂糖、塩、あんこ、白玉粉、豆腐]	ご飯 豆腐入り松風焼き [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、酒、パン粉、砂糖、味噌、ごま、青のり] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまいも、いんげん、砂糖、みりん、醤油] 心のすまし汁 [お豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油] さつまいもパイ [パイ生地、さつまいも、砂糖、生クリーム] 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、砂糖、酒、酢、醤油、生姜、にんにく] キャベツの和え物 [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、油揚げ、人参、しめじ、わかめ、いりこ、味噌] 果物 カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃] 豆乳ウエハース	チキンライス [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、こしょう、バター] キャベツスープ [キャベツ、玉葱、椎茸、塩、鶏がらだし、醤油] 果物 菓子 
おやつ					
16日(月)	17日(火) お魚教室	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、いんげん、こんにゃく、生姜、味噌、砂糖、醤油] 三色酢の物 [きゅうり、キャベツ、砂糖、人参、酢、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、お豆腐、玉葱、えのき、醤油、いりこ、塩] 果物 利休まんじゅう [小麦粉、黒砂糖、B.P、酒、あんこ] 牛乳	ブリ丼 [米、ブリ、にんにく、生姜、片栗粉、油、砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草、人参] 切干大根の含め煮 [切干大根、人参、干し椎茸、さつまいも、いんげん、砂糖、醤油] ♥きのこの味噌汁 [えのき、しめじ、椎茸、葱、大根、いりこ、味噌] 果物	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、玉葱、にら、干し椎茸、酒、生姜、にんにく、醤油、砂糖、鶏がらだし、みりん] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、ごま、ごま油、砂糖、醤油] あさりのスープ [あさり水煮、人参、玉葱、しめじ、鶏がらだし、塩、醤油] ほうれん草団子 [白玉粉、豆腐、ほうれん草、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	♥肉うどん [うどん、牛肉、玉葱、砂糖、かまぼこ、葱、醤油、みりん、塩、昆布、かつお節] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、きゅうり、チーズ、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] 果物 鮭おにぎり [米、鮭フレーク] 牛乳	ご飯 ★魚のコーンクリーム焼き [サケ、クリームコーン、塩、小麦粉、パセリ] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油] 白菜と大根のスープ [白菜、大根、玉葱、人参、塩、コンソメ、醤油] ★クラッフルりんごケーキ [ミックス粉、りんご、牛乳、小麦粉、アーモンドパウダー、砂糖、バター] 牛乳	鶏そぼろ寿司 [米、昆布、酢、砂糖、塩、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、醤油、海苔] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油] 果物 菓子 
おやつ					
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金) 誕生会	28日(土)
ご飯 ソイバーグ [水煮大豆、豚ミンチ、卵、塩、キャベツ、こしょう、パン粉、ケチャップ] ほうれん草のコーン和え [ほうれん草、コーン、人参、ごま、醤油] 白菜の味噌汁 [白菜、えのき、椎茸、人参、いりこ、味噌] ヨーグルトドースト [食パン、ヨーグルト、砂糖、マーマレードジャム] 牛乳	味噌ラーメン [中華麺、豚肉、人参、玉葱、酒、にんにく、葱、もやし、キャベツ、コンソメ、塩、こしょう、いりこ、味噌] さつまいもと昆布の煮物 [さつまいも、昆布、砂糖、ごま、醤油] 小松菜とあさりの和え物 [小松菜、あさり水煮、人参、醤油] 果物	♥ドライカレー [米、合ミンチ、玉葱、油、人参、レーズン、にんにく、カレールー、醤油] 大根サラダ [大根、わかめ、マヨネーズ、竹輪、カニカマ、ごま、醤油] もやしのスープ [もやし、人参、コーン、塩、しめじ、鶏がらだし] 牛乳もち [牛乳、砂糖、片栗粉、塩、きな粉]	ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩] キャベツの磯和え [キャベツ、もやし、人参、海苔、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、椎茸、玉葱、味噌、わかめ、いりこ] 黒ごまがりんどう [小麦粉、黒砂糖、黒ごま、油、ごま油] 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、豚ミンチ、にんにく、酒、干し椎茸、人参、玉葱、水煮葱、葱、味噌、醤油、生姜、砂糖、鶏がらだし] ひじきのマリネ [ひじき、きゅうり、もやし、人参、酢、砂糖、醤油] 春雨スープ [春雨、白菜、しめじ、人参、鶏がらだし、塩、醤油] 果物 ♥ココアロールケーキ [小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、生クリーム、ココア、バナナ]	きのこの炊き込みご飯 [米、鶏肉、しめじ、人参、ごぼう、油揚げ、薄口醤油、グリーンピース] 大根の味噌汁 [大根、人参、わかめ、味噌、お豆腐、いりこ] 果物 菓子 
おやつ					
30日(月)	31日(火)	<h3>♥マークは、はくちょう組のリクエストメニュー！！</h3> <p>1・2・3月ではくちょう組の給食とおやつのリクエストメニューを献立に取り入れていこうと思います。</p> <p>今月のリクエストメニューは…</p> <p>《給食》 ♥きのこの味噌汁 ♥肉うどん ♥ドライカレー</p> <p>《おやつ》 ♥ピザ ♥コーンライスおにぎり ♥ココアロールケーキ</p> <p style="text-align: right;">来月も楽しみにしてください！！</p>			
バトウサンド [ロールパン、バトウ、油、天ぷら粉、パン粉、ソース、キャベツ、酒] 冬野菜のミネストローネ [ウインナー、玉葱、人参、れんこん、里芋、トマト缶、ブロッコリー、オリーブ油、鶏がらだし、塩] 果物 わかめおにぎり [米、わかめふりかけ、押し麦] チーズ	ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、油、にんにく、味噌、ごま、醤油、みりん、砂糖] 白菜の和え物 [白菜、もやし、人参、醤油] ちょうげん汁 [大根、人参、ごぼう、醤油、葱、油揚げ、酒、みりん、油、いりこ] うどん(0~3歳) 手打ちうどん(4、5歳) [中力粉、塩、葱、天かす、海苔めんつゆ]				
おやつ					

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。 ★は新メニューです。