



1月の献立表



令和 5年 1月 みなと子ども園

今月の食育テーマ

4つのお皿を知ろうpart I

【食育活動】

- ・6日・・・七草について学ぶ(さくら組)
- ・・・七草について知る(ふじ組)
- ・・・行事食について興味を持つ(ばら組)
- ・18日・・・一休タイム(さくら組)
- ・25日・・・白菜ちぎり(もも組)



6(金)	7(土)
鶏飯・紅白なます・七草汁 ☆米 鶏肉 人参 ごぼう しめじ 醤油 砂糖 さやえんどう ☆大根 人参 酢 塩 砂糖 いりごま ゆず果汁 ゆず ☆木綿豆腐 人参 白菜 せりかぶ 油揚げ 煮干し 塩 醤油 根みつば 小松菜 みずな	チキンライス・野菜スープ 果物(バナナ) ☆米 鶏もも 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ マヨネーズ 塩 こしょう 青ピーマン ☆玉葱 じゃが芋 白菜 人参 塩 コンソメ
チーズ蒸しパン・牛乳 ☆ホットケーキミックス 牛乳 チーズ ☆牛乳	お菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳



9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
成人の日 	わかめご飯・魚の照り焼き きゅうりの和え物・ふのみそ汁 ☆米 わかめふりかけ ☆ぶり 醤油 みりん 酒 砂糖 しょうが ☆きゅうり もやし キャベツ 竹輪 醤油 ☆ふ 小松菜 えのき 玉葱 人参 煮干し みそ	ご飯・鶏肉の香草焼き・小松菜のコーン和え アサリのスープ・果物(みかん) ☆米 ☆鶏肉 塩 こしょう にんにく 粉チーズ パン粉 パセリ 油 ☆小松菜 キャベツ コーン缶 醤油 ☆あさり 水煮 人参 白菜 醤油 塩 パセリ コンソメ	けんちんうどん・焼きししゃも ほうれん草の土佐和え・果物(バナナ) ☆うどん 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう 油揚げ 葱 煮干し 醤油 塩 ☆ししゃも ☆ほうれん草 かつお節 醤油 人参	ご飯・豆腐のおやき・きゅうりとわかめの酢の物 ニラスープ ☆米 ☆木綿豆腐 おから シーチキン 葱 パン粉 卵 脱脂粉乳 ケチャップ ☆きゅうり 塩わかめ 白菜 しらす干し ごま 酢 砂糖 塩 ☆ニラ もやし しめじ 玉葱 鶏がらだし 塩 醤油	炊き込みごはん きゃべつのみそ汁・果物(みかん) ☆米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ さつま揚げ 薄口醤油 ☆キャベツ しめじ 玉葱 人参 煮干し みそ
	スイートトースト・牛乳 ☆食パン おろし さつま芋 砂糖 マーガリン ☆牛乳	牛乳もち ☆牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖 塩	ひじきおにぎり・牛乳 ☆米 乾ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ 薄口醤油 ☆牛乳	焼肉バーガー・牛乳 ☆ロールパン 牛肉 玉葱 酒 砂糖 醤油 みりん ☆牛乳	お菓子・牛乳 ☆甘辛せんべい ☆牛乳
16(月)	17(火)	18(水) 一休タイム	19(木) 誕生日会	20(金)	21(土)
ご飯・豆腐の五目あんかけ・ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁・果物(バナナ) ☆米 ☆木綿豆腐 干し椎茸 鶏肉 玉葱 人参 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 さやえんどう ☆ブロッコリー 人参 いりごま マヨネーズ ☆塩わかめ 玉葱 人参 煮干し 塩 醤油 しめじ	ミートスパゲティ・ポキポキサラダ ポテトスープ ☆スパゲティ 塩 油 合挽肉 にんにく 玉葱 人参 コンソメ ケチャップ トマト缶 粉チーズ ☆きゅうり 大根 人参 ごま油 醤油 ☆じゃが芋 玉葱 人参 醤油 パセリ コンソメ 塩	ご飯・さばの生姜煮・キャベツのゆかり和え えのきのみそ汁 ☆米 ☆さば しょうが 砂糖 醤油 酒 ☆キャベツ もやし 人参 醤油 ゆかり粉 ☆木綿豆腐 玉葱 えのき 塩わかめ みそ 煮干し	ピピンパ・キャベツの塩もみサラダ 春雨のスープ ☆米 牛肉 砂糖 醤油 いりごま ごま油 塩 もやし コンソメ にんにく 酒 ほうれん草 人参 ☆キャベツ きゅうり 塩 ごま油 レモン果汁 いりごま ☆春雨 人参 白菜 しめじ 玉葱 醤油 鶏がらだし 塩	カレーライス・即席漬け・果物(みかん) ☆米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 にんにく カレールウ ☆キャベツ 人参 塩昆布 醤油 きゅうり	菜飯ごはん・豚汁 果物(バナナ) ☆米 菜飯ふりかけ ☆豚肉 玉葱 人参 板こんにやく ごぼう さつま芋 葱 みそ 煮干し
さつま芋パイ・牛乳 ☆おろし さつま芋 パイ皮 砂糖 ☆牛乳	さけおにぎり・牛乳 ☆米 さけ ☆牛乳	人参煮しまんじゅう・牛乳 ☆おろし 人参 小麦粉 B.P 砂糖 こしあん ☆牛乳	ロールケーキ・牛乳 ☆卵 小麦粉 グラニュー糖 生クリーム バター ☆牛乳	フルーチェ・クラッカー ☆フルーチェの素 牛乳 ☆クラッカー	お菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳
23(月)	24(火)	25(水) 白菜ちぎり(もも組)	26(木)	27(金)	28(土)
ご飯・魚のムニエル・三色和え クリームシチュー・果物(バナナ) ☆米 ☆さけ 小麦粉 油 塩 ☆ほうれん草 人参 もやし いりごま 醤油 ☆鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ マーガリン 小麦粉 牛乳 塩 こしょう コンソメ	味噌ラーメン・南瓜のそぼろ煮 白菜のごま和え・果物(バナナ) ☆中華麺 豚肉 にんにく 油 酒 玉葱 人参 キャベツ みそ もやし コーン缶 葱 塩 こしょう 煮干し 鶏がらだし ☆かばち 鶏挽肉 砂糖 醤油 ☆鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ マーガリン ☆白菜 醤油 いりごま 人参	ご飯・豚大根・キャベツの梅和え もやしのすまし汁 ☆米 ☆豚肉 大根 人参 板こんにやく 生揚げ しょうが さやえんどう みそ 醤油 砂糖 ☆キャベツ もやし 人参 梅干し 醤油 ☆もやし しめじ 白菜 コーン缶 葱 塩 煮干し 醤油	ご飯・鶏のさっぱり煮・ごぼうサラダ のっぺい汁 ☆米 ☆鶏肉 砂糖 酢 醤油 しょうが にんにく 酒 ☆ごぼう きゅうり 人参 コーン缶 シーチキン いりごま 醤油 ☆マヨネーズ ☆里芋 人参 ごぼう しめじ 葱 煮干し 醤油 塩 片栗粉	ご飯・豆腐とえびのケチャップ煮 ひじきのサラダ・コンソメスープ ☆米 ☆木綿豆腐 豚挽肉 むきえび 玉葱 人参 油 しょうが 醤油 ケチャップ トマト缶 砂糖 コンソメ 片栗粉 にんにく ☆人参 きゅうり ハム コーン缶 乾ひじき マヨネーズ 醤油 ☆あさり 水煮 白菜 人参 玉葱 コーン パセリ コンソメ 塩	エビピラフ・コーンスープ・果物(バナナ) ☆米 むきえび 人参 玉葱 コーン缶 塩 こしょう コンソメ マーガリン ☆ほんしめじ 玉葱 コーン缶 小松菜 コンソメ 塩
牛乳寒いちごソースかけ ☆牛乳 寒天 砂糖 ストロベリーソース	アップルケーキ・牛乳 ☆ホットケーキミックスりんご 卵 バター 砂糖 牛乳 ☆牛乳	ツナコーンピザ・牛乳 ☆食パン コーン缶 シーチキン 玉葱 マヨネーズ チーズ ☆牛乳	ヨーグルト和え・豆乳ウエハース ☆ヨーグルト バナナ みかん缶 白桃缶 黄桃缶 砂糖 ☆豆乳ウエハース	フライドポテト・牛乳 ☆カットポテト 油 塩 青のり ☆牛乳	お菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳
30(月) 東京フェス	31(火)	春の七草 七草粥には“無業息災”や“一年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。お粥が苦手な子供には、雑煮に入れたりすまし汁にして食べるのもおすすめです。			
♥深川飯・鮭の塩焼き・ひじきの煮物 なめこのみそ汁 ☆米 あさり 水煮 酒 ごぼう しょうが 醤油 薄口醤油 みりん 昆布 ☆さけ 塩 ☆乾ひじき 大豆 水煮 人参 竹輪 醤油 砂糖 いんげん ☆なめこ 玉葱 人参 えのき みそ 煮干し 葱	塩焼きそば・小松菜の磯辺和え・かき玉汁 果物(バナナ) ☆中華めん 豚肉 むきえび いかに 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 油 にんにく 鶏がらだし 塩 こしょう 刻みのみり ☆小松菜 もやし 人参 焼きのり 醤油 ☆玉葱 卵 煮干し 煮干し 塩 醤油	きな粉ラスク・牛乳 ☆食パン マーガリン きな粉 砂糖 塩 ☆牛乳	塩昆布むすび・牛乳 ☆米 塩昆布 ☆牛乳	あけましておめでとう ございます  	

☆3歳未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。☆行事、材料の都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。