



1月献立表



令和5年1月発行

ながさわ子ども園

| | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
|-----|--|---|---|---|--|---|
| | 休園日 | 休園日 | 特別保育 | 特別保育 | 牛飯 米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、酒、砂糖、醤油、油、キヌサヤ 紅白なます 大根、人参、ゆず、酢、砂糖、ごま 七草汁 せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、白菜、玉葱、豆腐、いりこ、塩、醤油 みかん ★りんごきんとん りんご、砂糖、さつま芋、レモン汁 牛乳 | スタミナ納豆丼 米、納豆、豚ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、醤油 白菜スープ 白菜、人参、えのき、わかめ、コンソメ、塩 りんご 菓子 |
| おやつ | | | 菓子 | 菓子 | | |
| | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) 鏡開き | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) |
| | 成人の日 | 真だくさん 味噌ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、人参、きゃべつ、もやし、かまぼこ、椎茸、きくらげ、キヌサヤ、にんにく、鶏がらだし、醤油、味噌、砂糖 ししゃものから揚げ ししゃも、片栗粉、油、トマト 小松菜の和え物 小松菜、白菜、人参、醤油、砂糖 バナナ ★カラフルいなり寿司 米、昆布、砂糖、酢、塩、春巻揚げ、醤油、かつお節、昆布、桜でんぶ、コーン、ごま、鶏ミンチ、善のり チーズ | ご飯 麻婆豆腐 豆腐、豚ミンチ、椎茸、葱、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま油、油、味噌、砂糖、醤油、鶏がらだし、酒 南瓜サラダ 南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、レーズン、スキムミルク、塩、こしょう なめこのすまし汁 なめこ、玉葱、わかめ、塩、醤油、いりこ ぜんざい 小豆、塩、白玉粉、砂糖、あんこ 牛乳 | 菜飯 米、菜飯ふりかけ 白菜と肉団子のスープ煮 鶏ミンチ、葱、スキムミルク、生姜、卵、片栗粉、白菜、玉葱、人参、えのき、鶏がらだし、塩、醤油 白和え 豆腐、ほうれん草、人参、ひじき、ごま、味噌、醤油、砂糖 りんご 芋もち じゃが芋、片栗粉、塩、スキムミルク 牛乳 | ご飯 ★魚の和風マヨネーズ焼き サバ、マヨネーズ、醤油、ごま、ごま油、葱 豚肉のチャプチェ風 豚肉、春雨、塩昆布、玉葱、にら、人参、しめじ、ごま油 ポテトスープ じゃが芋、玉葱、コーン、パセリ、塩、コンソメ ねじりかりんどう 小麦粉、砂糖、塩、シュートニング、卵、油 牛乳 | 五目寿司 米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、キヌサヤ、醤油、砂糖、昆布、酢、塩 おつゆ心の味噌汁 おつゆ心、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ みかん 菓子 |
| おやつ | | | | | | |
| | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) 誕生会 | 20日(金) | 21日(土) |
| | ご飯 魚と大根の煮物 ブリ、酒、生姜、醤油、片栗粉、油、大根、砂糖、みりん、いりこ ◆きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、わかめ、ツナ、コーン、酢、砂糖、醤油、塩 里芋の味噌汁 里芋、人参、玉葱、葱、味噌、いりこ 牛乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩 | 焼きそば 中華麺、豚肉、きゃべつ、人参、玉葱、ピーマン、油、ソース、ケチャップ さつま芋の甘煮 さつま芋、砂糖、醤油 かぶの味噌汁 かぶ、椎茸、玉葱、豆腐、葱、いりこ、味噌 りんご 焼きおにぎり 米、ごま、しらす干し、酒、みりん、味噌、砂糖 牛乳 | ご飯 豆腐のおやき 豆腐、葱、ツナ、パン粉、スキムミルク、卵、ケチャップ、ブロッコリー、もやしの磯辺和え、もやし、人参、えのき、海苔、醤油 フワフワスープ 玉葱、人参、白菜、葱、卵、コンソメ、塩 バナナ 南瓜パイ パイ生地、南瓜、砂糖 牛乳 | ご飯 ササミスティックコンソメ 鶏ササミ肉、酒、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、コンソメ、油、トマト ラッキーサラダ きゃべつ、りんご、人参、レモン汁、オリーブ油、こしょう、塩 春雨スープ 春雨、玉葱、チンゲン菜、わかめ、塩、醤油、鶏がらだし 抹茶ロールケーキ 卵、小麦粉、砂糖、生クリーム、抹茶、あんこ 牛乳 | ご飯 魚のアンダーソース サケ、人参、玉葱、コーン、パセリ、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、塩、こしょう 金平ごぼう ごぼう、人参、しらたき、砂糖、醤油、ごま、ごま油 きゃべつのすまし汁 きゃべつ、玉葱、椎茸、葱、醤油、塩、いりこ ★野菜スコーン 牛乳 ミックス粉、卵、牛乳、玉葱、ほうれん草、トマト、コーン、ベーコン、バター、チーズ | カレー丼 米、豚肉、人参、玉葱、にんにく、カレールー、麵つゆ、グリーンピース 大根のすまし汁 大根、玉葱、椎茸、葱、塩、醤油、いりこ りんご 菓子 |
| おやつ | | | | | | |
| | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) |
| | ★真だくさんそぼろ丼 米、合ミンチ、人参、玉葱、いんげん、ひじき、醤油、砂糖、塩、こしょう、卵 ◆なっとうふグラタン 納豆、豆腐、葱、麵つゆ、チーズ さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、人参、チンゲン菜、味噌、いりこ 豆乳寒(みかんソース) 豆乳、寒天、砂糖、みかん、コーンスターチ 牛乳 | ご飯 魚の塩焼き アジ、塩、きゃべつ 切干大根の梅和え 切干大根、人参、小松菜、梅干し、砂糖、薄口醤油 あさりの味噌汁 あさり、玉葱、じゃが芋、しめじ、葱、いりこ、味噌 みかん もちもちあんドーナツ ミックス粉、白玉粉、あんこ、油 牛乳 | かき揚げうどん うどん、玉葱、人参、ごぼう、エビ、葱、塩、天ぷら粉、油、昆布、かつお節、醤油 五目豆 大豆、こんにゃく、人参、いんげん、醤油、砂糖、昆布 和風サラダ ひじき、きゅうり、コーン、ツナ、スキムミルク、醤油、マヨネーズ バナナ さつま芋おにぎり 米、さつま芋、塩 牛乳 | ご飯 鶏肉のごま醤油パン粉焼き 鶏肉、醤油、酒、レモン汁、にんにく、パン粉、ごま じゃが芋のおかか煮 じゃが芋、さつま揚げ、かつお節、砂糖、醤油 コーンスープ クリームコーン、コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩 肉まん 小麦粉、B.P、油、砂糖、塩、豚ミンチ、椎茸、葱、葱、みりん、味噌、醤油、ごま油、酒、生姜 | ご飯 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐、鶏肉、人参、玉葱、椎茸、卵、グリーンピース、砂糖、醤油 酢味噌和え ブロッコリー、人参、わかめ、酢、砂糖、味噌 白菜のすまし汁 白菜、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 ピザ ピザ生地、玉葱、ピーマン、チーズ、トマト、ケチャップ、ウインナー | チキンライス 米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター わかめスープ わかめ、しめじ、きゃべつ、鶏がらだし、塩 みかん 菓子 |
| おやつ | | | | | | |
| | 30日(月) | 31日(火) | <p>鏡開きでおもちを食べよう</p> <p>お正月の鏡もちは、松の内が開いたら鏡開きをします。木槌や金槌で割ったもちは、お汁粉や雑煮にして食べるのが定番ですが、小さいものは油で揚げてかきもちにしても、一般的には1月11日ですが、関西などでは15日におこなう地域もあります。園では11日にぜんざいを食べます。</p> <p>(いただきますごちそうさま 参照)</p> | | | |
| | たらこスパゲティ スパゲティ、たらこ、玉葱、海苔、油、塩、バター さつま芋ごまサラダ さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、塩 中華スープ 玉葱、人参、あさり、チンゲン菜、塩、醤油、鶏がらだし みかん わかめおにぎり 米、押麦、わかめふりかけ チーズ | ご飯 豚肉のピカタ 豚肉、塩、小麦粉、パセリ、卵、油、トマト 南瓜の含め煮 南瓜、いんげん、醤油、砂糖 ミルク味噌汁 人参、さつま芋、玉葱、ごぼう、葱、牛乳、味噌、いりこ シヤムサンド シヤム、いちごジャム ホットココア 牛乳、ミルクココア | | | | |
| おやつ | | | | | | |

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。

●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。

★印は新しいメニューです。

◆印は紹介アレンジメニューです。