



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、ショートニング、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 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 牛乳	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 牛乳 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 牛乳 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)	 鏡開きでおもちを食べよう 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1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。 (いただきますごちそうさま 参照)			
おやつ	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				

●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。