

献立表

2023年01月

こども園るんびにい(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02	昼食	お休み				
03	昼食	お休み				
04 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 白菜のみそ汁 ツナオムレツ マカロニサラダ	米 じゃがいも ●マカロニ、★マヨネーズ	いわし(煮干し)、かつお節花かつお、淡色みそ ★卵、ツナ水煮缶	はくさい、たまねぎ、小ねぎ たまねぎ、人参 キャベツ、たまねぎ、人参	ケチャップ、こしょう、食塩 こしょう、食塩
	午後おやつ	いりこ きなこおにぎり	米、砂糖	いりこ きな粉		食塩
05 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚の味噌煮 キャベツとわかめの酢の物	米 じゃがいも、砂糖 はるさめ、砂糖	いわし(煮干し) さば、淡色みそ	たまねぎ、大根、小ねぎ 人参、しょうが キャベツ、人参、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、食塩 みりん、酒 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 ホットケーキ	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ★卵、▲脱脂粉乳、▲牛乳、▲バター		
06 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 田舎汁 大豆入り筑前煮 人参ともやしのゴマサラダ	米 じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油 油、砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉、大豆 鶏ささ身、ごま	えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ 人参、れんこん、ごぼう、干しいたけ もやし、きゅうり、人参	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ 七草風おじや	米	▲牛乳、いりこ かつお節花かつお、いわし(煮干し)	しめじ、ほうれんそう、はくさい、人参、大根、こまつな、かぶ	しょうゆ(うすくち)、食塩
07 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん だんご汁 もやしの梅肉和え	米 ●小麦粉、板こんにゃく	豚肉(ばら)、淡色みそ、いわし(煮干し) かつお節花かつお	はくさい、大根、人参、ごぼう、小ねぎ キャベツ、もやし、人参、うめ干し	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)		焼きのり
09	昼食	成人の日				
10 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 魚のタンドリー風焼き キャベツとコーンの中巻和え	米、●押麦 砂糖、ごま油	たい50g、▲ヨーグルト(無糖)	はくさい、たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) トマト、カリフラワー、にんにく キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 チーズ蒸しパン	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲チーズ		
11 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	カレーライス ブロッコリーと卵のサラダ	米、じゃがいも、油、米粉、砂糖 ★マヨネーズ	牛肉(もも)、かつお節花かつお、いわし(煮干し) ★卵	たまねぎ、人参、りんご、トマト、ピーマン、セロリ、にんにく ブロッコリー、人参	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ しらすとワカメのおにぎり	米、ごま油	▲牛乳、いりこ しらす干し、ごま	▲牛乳(低脂肪)	しょうゆ
12 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん けんちん汁 鶏の韓国風焼き ツナとほうれん草の和え物	米 さといも ごま油、砂糖	寿司あげ、いわし(煮干し) 鶏もも肉 ツナ水煮缶	大根、人参、ごぼう、小ねぎ、干しいたけ れんこん、トマト、たまねぎ、にんにく、しょうが ほうれんそう、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 フランスパン	●フランスパン	▲牛乳(低脂肪)		
13 金	午前おやつ	調製豆乳(ミルク) いりこ		いりこ、調製豆乳		
	昼食	ごはん たまごのみそ汁 松風焼き じゃがいもの煮物	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	★卵、寿司あげ、淡色みそ、かつお節花かつお 鶏ひき肉、豚ひき肉、★卵、淡色みそ、ごま	たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) たまねぎ、しょうが 人参、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち) 酒、しょうゆ
	午後おやつ	調製豆乳 いりこ 揚ごぼう	油、片栗粉、砂糖	調製豆乳、いりこ ごま	ごぼう	しょうゆ
14 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	和風チャンポン さつまいもの甘煮	●干しうどん さつまいも、砂糖	豚肉(肩)、いわし(煮干し)、かつお節花かつお	キャベツ、もやし、たまねぎ、人参、ねぎ、にんにく	酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)		焼きのり
16 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のあんかけ 白菜の酢の物	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) かんぱち	たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ 人参、たまねぎ、しめじ、干しいたけ はくさい、きゅうり、人参	しょうゆ(うすくち) 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	いりこ チーズ きつねおにぎり	米、砂糖	いりこ ▲チーズ、寿司あげ	▲牛乳(低脂肪)	しょうゆ
17 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	お弁当の日				
	午後おやつ	牛乳 昆布 メロンパン		▲牛乳(低脂肪)		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが 納豆サラダ	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 ★マヨネーズ	淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(肩) 納豆、鶏ささ身	えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、小ねぎ たまねぎ、人参、いんげん もやし、きゅうり、人参	しょうゆ、みりん しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ 焼きおにぎり	米、砂糖	▲牛乳、いりこ 淡色みそ		本みりん
19 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のみそマヨネーズ焼 青菜のじゃこ和え	米 さつまいも、★マヨネーズ 砂糖	ソフト豆腐、いわし(煮干し) さわら、淡色みそ しらす干し	もやし、たまねぎ、小ねぎ トマト ほうれんそう、キャベツ、人参	食塩、しょうゆ(うすくち) こしょう、食塩 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 お麩ラスク	●焼ふ、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲バター		
20 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん さつまいもみそ汁 鶏肉の蒸し焼 切干大根のカレーソテー	米 さつまいも 砂糖、なたね油	淡色みそ、かつお節花かつお、いわし(煮干し) 鶏もも肉 豚ひき肉	たまねぎ、カットわかめ 人参、ブロッコリー もやし、ピーマン、人参、切り干しだいこん	食塩 しょうゆ、カレー粉、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ 卵うどん	●干しうどん、砂糖	▲牛乳、いりこ ★卵、いわし(煮干し)、かつお節花かつお	人参、たまねぎ、小ねぎ	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩
21 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん 白菜と肉団子スープ キャベツと大根の和え物	米 マロニー、片栗粉 砂糖	豚ひき肉、★卵、いわし(煮干し) 糸かつお	はくさい、ねぎ、人参、たまねぎ、干しいたけ、しょうが キャベツ、大根、人参、きゅうり	酒、しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 クラッカーのジャムサンド		▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	
23 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のフライ風 三色ナムル	米 じゃがいも、●パン粉、●小麦粉、油 ごま油、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) ひらめ、★卵 ごま	大根、たまねぎ、小ねぎ トマト ほうれんそう、もやし、人参	こしょう、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	いりこ チーズ 肉カレーおにぎり	米、砂糖、油	いりこ ▲チーズ、豚肉(肩)	たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、カレー粉
24 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 酢鶏 キャベツのしそ和え	米、●押麦 砂糖、片栗粉、油	ソフト豆腐、寿司あげ、いわし(煮干し) 鶏もも肉 しらす干し	まいたけ、小ねぎ たまねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、人参、しそ	しょうゆ(うすくち)、食塩 酢、しょうゆ、ケチャップ、酒
	午後おやつ	牛乳 昆布 黄粉団子	だんご粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) 木綿豆腐、きな粉		食塩
25 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 大根のみそ汁 田舎煮 もやしの和え物	米 じゃがいも、板こんにやく、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉 糸かつお	大根、たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ 人参、れんこん、ごぼう もやし、きゅうり、人参	しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ おかかマヨおにぎり	米、★マヨネーズ、ごま油	▲牛乳、いりこ かつお節花かつお、すりごま		しょうゆ、食塩
26 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 厚揚げと豚肉の煮物 なます風サラダ	米 ●焼ふ 油、砂糖 油、砂糖	かつお節花かつお 豚肉(もも)、厚揚げ	もやし、えのきたけ、小ねぎ、こんぶ(だし用) はくさい、人参、コーン缶 大根、きゅうり、人参	しょうゆ(うすくち) 酒、しょうゆ 酢、しょうゆ、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 ちんすこう	●小麦粉、黒砂糖、油	▲牛乳(低脂肪)		
27 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 納豆汁 レバーのからあげ風 かみかみサラダ	米 片栗粉、油、砂糖 ★マヨネーズ	ソフト豆腐、納豆、淡色みそ、かつお節花かつお 鶏レバー 鶏ささ身	なめこ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 トマト、カリフラワー、しょうが きゅうり、ごぼう、人参	酒、ケチャップ、しょうゆ 酢、しょうゆ、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ ツナパン	●★ホットケーキ粉、★マヨネーズ	▲牛乳、いりこ ツナ水煮缶、▲牛乳、★卵	たまねぎ、パセリ	
30 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	お誕生日会 てりやきバーガー 野菜スープ スパサラ フルーツ	●バーガーパン、砂糖、★マヨネーズ ●スパゲティ、砂糖	鶏もも肉	トマト、きゅうり はくさい、えのきたけ、もやし、人参、たまねぎ、小ねぎ キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり みかん	ケチャップ、みりん、しょうゆ 鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ マーマレードサブレ	●小麦粉、砂糖	▲牛乳、いりこ ▲無塩バター、★卵	マーマレード	
31 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 魚のカレームニエル 甘酢野菜	米、●押麦 さつまいも、油、●小麦粉 砂糖	いわし(煮干し) かんぱち	みずな、たまねぎ、小ねぎ 人参 きゅうり、人参、キャベツ	しょうゆ(うすくち)、食塩 食塩、カレー粉、こしょう 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 へこやき	●小麦粉、黒砂糖	▲牛乳(低脂肪) ★卵		食塩