



# 1月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和5年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
4	水	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 春雨の和え物 りんご	パンケーキ	かつおフレーク	米 じゃが芋 油 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ わかめ コーン りんご	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
5	木	軟飯 味噌汁 しらすと野菜の煮物 さつま芋サラダ チーズ	いちごジャム蒸しパン	味噌 油揚げ しらす チーズ	米 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 いちごジャム	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参	水 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー
6	金	【小寒】鮭の混ぜ軟飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます オレンジ	七草粥	鮭 鶏肉 味噌	米 小切麩 油 パン粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 オレンジ 小松菜 かぶ	万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 穀物酢
7	土	中華丼 コンソメスープ もやし中華和え パナナ	豆乳ゼリーきな粉がけ	豚肉 豆乳 きな粉	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	人参 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ わかめ もやし きゅうり パプリカ パナナ アガー	料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 水 穀物酢
10	火	軟飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ煮 なめたけ和え オレンジ	野菜パンケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 オレンジ パセリ	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
11	水	青のり軟飯 すまし汁 鶏肉の煮物 ふろふき大根 りんご	ボン菓子 バナナ	鶏肉 高野豆腐 味噌	米 油 砂糖 ごま ボン菓子	青のり 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ ほうれん草 大根 りんご パナナ	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒
12	木	野菜パン 冬野菜のスープ シユエバズパイ 人参ドレッシングサラダ オレンジ	ごま塩おにぎり	豚ひき肉 牛乳 チーズ	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 米 ごま	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ パセリ ブロッコリー もやし コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング
13	金	軟飯 味噌汁 たらのみりん煮 ほうれん草とキャベツの炒め物 パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 厚揚げ たら 牛乳	米 砂糖 油 フルーツパン	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん
14	土	豚丼 味噌汁 白菜のごま和え みかん	ふかしさつま芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 昆布 干しいたけ 大根 人参 えのき茸 白菜 チンゲン菜 みかん	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
16	月	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ パナナ	チーズパンケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	昆布 干しいたけ わかめ 玉ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり パナナ	水 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー
17	火	軟飯 コンソメスープ たらの煮つけ キャベツとささみのマリネ りんご	オレンジゼリー	たら 鶏肉	米 砂糖 油	えのき茸 コーン 小松菜 キャベツ 人参 パセリ りんご オレンジジュース アガー	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢
18	水	軟飯 味噌汁 かれの煮つけ 手作りなめたけ和え パナナ	肉まん風カップ蒸しパン	味噌 かわい 豚ひき肉	米 砂糖 薄力粉 ごま油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 白菜 小松菜 人参 えのき茸 パナナ	水 万能つゆ みりん ベーキングパウダー こいくちしょうゆ 料理酒
19	木	肉野菜うどん 野菜炒め ジャムヨーグルト	わかめおにぎり	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし コーン りんごソース わかめご飯の素	料理酒 こいくちしょうゆ みりん 塩 水 チキンスープの素
20	金	【大寒】人参としらすの混ぜ軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 小松菜の煮浸し みかん	芋ようかん 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖	人参 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 みかん 寒天	万能つゆ 料理酒 水 こいくちしょうゆ みりん
21	土	軟飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え チーズ	シュガートースト 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	昆布 干しいたけ しめじ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 みりん 穀物酢
23	月	軟飯 味噌汁 豚肉の五目煮 粉ふき芋 チーズ	ほうれん草の和風スパゲ ティ	味噌 豚肉 チーズ	米 さつま芋 油 片栗粉 じゃが芋 スパゲティ	昆布 干しいたけ わかめ 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 焼きのり	水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん
24	火	軟飯 味噌汁 チキンミートボール 大根のマヨ和え オレンジ	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
25	水	軟飯 味噌汁 鶏肉の香り煮 ひじきの煮物 りんご	スティックポテト 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 ごま油 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 南瓜 長ねぎ ひじき 人参 小松菜 りんご パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 塩
26	木	軟飯 コンソメスープ たらとほうれん草の豆乳クリームグラタン フレンチサラダ パナナ	味噌おにぎり	たら 豆乳 味噌	米 さつま芋 薄力粉 油 パン粉 砂糖	かぶ 人参 エリンギ ほうれん草 キャベツ コーン パナナ	チキンスープの素 塩 水 穀物酢 みりん
27	金	軟飯 味噌汁 車麩チャンプルー ブロッコリーとツナの和え物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 かつおフレーク 牛乳	米 車麩 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー 白菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
28	土	軟飯 中華スープ 豆腐のそぼろ煮 春雨と野菜のサラダ みかん	かぼちゃ茶巾 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	もやし しめじ 小松菜 長ねぎ 人参 きゅうり みかん 南瓜	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 料理酒 穀物酢 万能つゆ
30	月	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 トマトドレッシング和え りんご	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 マーマレード 薄力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ 人参 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー
31	火	あんかけうどん ポテトサラダ チーズ	ケチャップライス 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ コーン ビーマン	塩 こいくちしょうゆ 水 トマトケチャップ チキンスープの素

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。