

令和5年1月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
4	水	お弁当					お茶 せんべい	お茶 ミルクボーロ	
5	木	お弁当					お茶 のり巻きせんべい	お茶 ラスク	
6	金	うの花炒り 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん	牛乳 あられ	牛乳 肉まん風蒸しパン	
7	土	あんかけうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) かたくり粉 フルーツゼリー	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい たけのこ缶 しめじ 根深ねぎ	お茶 クッキー		
9	月	祝日 成人の日							
10	火	魚の味噌煮 けんちん汁 ヤクルト	ごはん	板こんにゃく さとう	さかな 豆腐 油揚げ 削り節 ヤクルト	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 パイ菓子	
11	水	豚肉の中華炒め わかめスープ	食パン	油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし えのきたけ	牛乳 クッキー	お茶 ぜんざい	
12	木	高野豆腐の煮物 白みそ汁	ごはん	油 さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリーンピース(冷) はくさい だいこん	フルーツゼリー	牛乳 ハッピーターン	
13	金	トマトソースハンバーグ コンソメスープ	ミルク ロール	パン粉(乾) かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵 ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	牛乳 しるこサンドクラッカー	牛乳 クッキー	
14	土	インディアンスパゲッティ プリン		スパゲティ 油 プリン	合びき肉	にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが	お茶 ぼんせんべい		
16	月	魚フライ マカロニサラダ★ ヤクルト	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油 マカロニ	さかな ツナ缶 ヤクルト	もやし 赤ピーマン きゅうり	お茶 クラッカー	お茶 あんまき	
17	火	筑前煮 白みそ汁	ごはん	板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 煮干し	にんじん ごぼう たけのこ缶 れんこん 干し椎茸 さやえんどう こまつな だいこん たまねぎ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 おさつスナック	
18	水	ドッサリキャベツの 米粉ドライカレー 野菜スープ ヨーグルト	麦ごはん	油 じゃがいも	豚ひき肉 ロースハム ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 グリーンピース(冷) しめじ パセリ	お茶 たまごボーロ	牛乳 のり巻きせんべい	
19	木	豚肉の中華炒め わかめスープ	食パン	油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし えのきたけ	牛乳 ビスケット	野菜ジュース じゃが丸くん	
20	金	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 味付け煮干	ごはん	板こんにゃく 油 さとう ふ	干ひじき(乾) 大豆 豚もも肉 揚げはん 削り節 味付け煮干	にんじん 干し椎茸 ほうれんそう えのきたけ	ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	
21	土	あんかけうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) かたくり粉 フルーツゼリー	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい たけのこ缶 しめじ 根深ねぎ	お茶 クッキー		
23	月	魚のレモン風味 白菜のスープ煮	コッペパン	かたくり粉 さとう 油 はるさめ(乾)	白身魚 ベーコン	レモン(果汁・生) ブロッコリー にんじん はくさい えのきたけ グリーンピース(冷)	お茶 スティックチーズ	牛乳 パイ菓子	
24	火	高野豆腐の煮物 白みそ汁	ごはん	油 さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリーンピース(冷) はくさい だいこん	フルーツゼリー	牛乳 かりんとう	
25	水	吹き寄せご飯 鶏のから揚げ すまし汁	ごはん	糸こんにゃく 油 かたくり粉 ふ	油揚げ 削り節 鶏もも肉	にんじん さやえんどう 干し椎茸 しょうが もやし ほうれんそう たまねぎ	牛乳 塩せんべい	お茶 ケーキ	
26	木	筑前煮 白みそ汁	ごはん	板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 煮干し	にんじん ごぼう たけのこ缶 れんこん 干し椎茸 さやえんどう こまつな だいこん たまねぎ	牛乳 おかき	野菜ジュース ココアサンド	
27	金	ツナカレー パインサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも パター 小麦粉 さとう サラダ油	ツナ缶 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ パイン缶 干しぶどう	牛乳 かりんとう	牛乳 おかき	
28	土	インディアンスパゲッティ プリン		スパゲティ 油 プリン	合びき肉	にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが	牛乳 ぼんせんべい		
30	月	魚の味噌煮 けんちん汁 フルーツゼリー	ごはん	板こんにゃく さとう フルーツゼリー	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい	
31	火	そぼろどんぶり すまし汁 チーズ	麦ごはん	さとう かたくり粉 油	鶏ひき肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	グリーンピース(冷) たまねぎ しめじ みつば	お茶 フルーツゼリー	牛乳 ハーベスト	