



2023年1月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの			
						黄	赤	緑	
1	日			元日					
2	月								
3	火								
4	水	麦茶 ビスケット	ごはん	ツナカレー 白菜の塩昆布和え 紅白ゼリー	牛乳 ミニ鯛焼き みかん	米・じゃが芋・油・ごま油・ごま・ゼリー・鯛焼き	ツナ・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・塩昆布・白菜・みかん	カレールウ・塩
5	木	麦茶 小魚せんべい	ふりかけご飯	松風焼き ブリ大根 味噌汁(じゃが芋・小松菜)	牛乳 豆乳寒 黒蜜きなこかけ	米・砂糖・パン粉・片栗粉・ごま・じゃが芋・寒天・黒砂糖	鶏肉・鰯・牛乳・豆乳・きな粉	玉葱・大根・人参・生姜・小松菜	ふりかけ・味噌・酒・みりん・かつおだし・醤油・味噌・塩
6	金	麦茶 ゼリー	納豆ご飯	伊達巻き風卵焼き 刻み昆布の炒め煮 けんちん汁	牛乳 七草がゆ	米・砂糖・しらたき・油・里芋・ごま油	納豆・卵・はんぱん・竹輪・鶏肉・豆腐・牛乳	昆布・人参・大根・ごぼう・かぶ・かぶ菜・ほうれん草	かつおだし・塩・みりん・醤油
7	土	麦茶 カルフムせんべい	ごはん	肉じゃが 小松菜と油揚げのお浸し すまし汁(大根・人参)	牛乳 スティックパン	米・じゃが芋・油・砂糖・スティックパン	油揚げ・かつお節・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・小松菜・大根	かつおだし・醤油・みりん・塩
8	日								
9	月			成人の日					
10	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鱈の磯辺揚げ キャベツとささみの和え物 すまし汁(白菜・油揚げ)	牛乳 さつまいのフライドポテ れんこん・ごぼうチップス	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・ごま油・ごま・さつまい	鱈・鶏肉・油揚げ・牛乳	青のり・キャベツ・人参・白菜・ごぼう・れんこん	塩・酒・酢・醤油・かつおだし
11	水	麦茶 野菜せんべい	うどん	かき玉うどん ごぼうとハムのマヨサラダ みかんヨーグルト	牛乳 乳:おはぎ 幼:おもち(鏡開き)	うどん・油・片栗粉・マヨネーズ・砂糖・ごま・米(乳児)・もち・片栗粉(幼児)	卵・鶏肉・ハム・ヨーグルト・牛乳・きな粉	ほうれん草・玉葱・椎茸・ごぼう・人参・きゅうり・みかん缶	中華だし・塩・醤油・みりん(幼児)
12	木	麦茶 ビスケット	ごはん	大豆入り筑前煮 小松菜とじゃこの和え物 味噌汁(豆腐・水菜)	牛乳 あんかけ焼きそば	米・里芋・こんにやく・油・砂糖・ごま油・中華麺・片栗粉	大豆・鶏肉・じゃこ・豆腐・牛乳・豚肉	人参・ごぼう・椎茸・いんげん・小松菜・きゅうり・水菜・白菜・玉葱	酒・かつおだし・醤油・塩・味噌・中華だし
13	お誕生会 金	麦茶 小魚せんべい	クロワッサン	ミートボール ほうれん草とベーコンのソテー マカロニスープ	牛乳 ケーキ	クロワッサン・油・パン粉・砂糖・片栗粉・バター・マカロニ・ケーキ	豚肉・牛乳・ベーコン	玉葱・ほうれん草・人参・コーン・ブロッコリー・いちご	塩・クチャップ・ソース・コンソメ
14	土	麦茶 ゼリー	ごはん	八宝菜 さつまいとツナのサラダ 中華スープ(ほうれん草・コーン)	牛乳 鮭おにぎり	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・さつまい・マヨネーズ・ごま	豚肉・えび・ツナ・牛乳・鮭	白菜・人参・椎茸・生姜・きゅうり・ほうれん草・コーン	酒・塩・中華だし・醤油
15	日								

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給食栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	460	17.4	14.8	61.8	1.8
3~5歳	587	22.7	19.5	77.5	2.4



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの			
						黄	赤	緑	
16	月	麦茶 カルフムせんべい	ごはん	鱈のマヨネーズパン粉焼き キャベツとウインナーのソテー スープ(ブロッコリー・玉葱)	ヨーグルトドリンク マーメレードジャムパイ	米・マヨネーズ・パン粉・油・パイ皮	鱈・ウインナー・ヨーグルトドリンク	パセリ・キャベツ・玉葱・人参・ブロッコリー・マーメレードジャム	塩・酒・コンソメ
17	火	麦茶 ヨーグルト		ほうれん草とハムのナムル 中華スープ(卵・わかめ)	牛乳 ツナトースト	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・食パン・マヨネーズ	豆腐・豚肉・ハム・卵・牛乳・ツナ	長葱・人参・椎茸・こんにやく・生姜・ほうれん草・もやし・わかめ・玉葱・パセリ	塩・味噌・醤油・酢・中華だし
18	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ツナカレー 白菜の塩昆布和え フルーツゼリー	牛乳 ミニ鯛焼き みかん	米・じゃが芋・油・ごま油・ごま・ゼリー・鯛焼き	ツナ・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・塩昆布・白菜・みかん	カレールウ・塩
19	木	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯	松風焼き ブリ大根 味噌汁(じゃが芋・小松菜)	牛乳 豆乳寒 黒蜜きなこかけ	米・砂糖・パン粉・片栗粉・ごま・じゃが芋・寒天・黒砂糖	鶏肉・鰯・牛乳・豆乳・きな粉	玉葱・大根・人参・生姜・小松菜	ふりかけ・味噌・酒・みりん・かつおだし・醤油・味噌・塩
20	金	麦茶 小魚せんべい	納豆ご飯	厚焼き卵 刻み昆布の炒め煮 けんちん汁	牛乳 五平餅風	米・砂糖・しらたき・油・里芋・ごま油・もち・ごま	納豆・卵・はんぱん	昆布・人参・大根・ごぼう	かつおだし・塩・みりん・醤油
21	土	麦茶 ゼリー	ごはん	肉じゃが 小松菜と油揚げのお浸し すまし汁(大根・人参)	牛乳 スティックパン	米・じゃが芋・油・砂糖・スティックパン	油揚げ・かつお節・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・小松菜・大根	かつおだし・醤油・みりん・塩
22	日								
23	月	麦茶 カルフムせんべい	ごはん	チキンソテー ガーリックバター醤油 ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮 かぼちゃのポタージュ	牛乳 おでん	米・バター・こんにやく・砂糖	鶏肉・ベーコン・牛乳・さつまい揚	こんにやく・ブロッコリー・カリフラワー・人参・かぼちゃ・玉葱・パセリ・大根	塩・酒・醤油・みりん・コンソメ・かつおだし
24	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鱈の磯辺揚げ キャベツとささみの和え物 すまし汁(白菜・油揚げ)	牛乳 さつまいのフライドポテ れんこん・ごぼうチップス	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・ごま油・ごま・さつまい	鱈・鶏肉・油揚げ・牛乳	青のり・キャベツ・人参・白菜・ごぼう・れんこん	塩・酒・酢・醤油・かつおだし
25	水	麦茶 野菜せんべい	うどん	かき玉うどん ごぼうとハムのマヨサラダ みかんヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	うどん・油・片栗粉・マヨネーズ・砂糖・ごま・マカロニ	卵・鶏肉・ハム・ヨーグルト・牛乳・きな粉	ほうれん草・玉葱・椎茸・ごぼう・人参・きゅうり・みかん缶	中華だし・塩・醤油
26	木	麦茶 ビスケット	ごはん	大豆入り筑前煮 小松菜とじゃこの和え物 味噌汁(豆腐・水菜)	牛乳 あんかけ焼きそば	米・里芋・こんにやく・油・砂糖・ごま油・中華麺・片栗粉	大豆・鶏肉・じゃこ・豆腐・牛乳・豚肉	人参・ごぼう・椎茸・いんげん・小松菜・きゅうり・水菜・白菜・玉葱	酒・かつおだし・醤油・塩・味噌・中華だし
27	金	麦茶 小魚せんべい	ロールパン	グラムチャウダー ほうれん草とツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 ドーナツ	ロールパン・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・油・ドーナツ	あさり・ベーコン・牛乳・チーズ・ツナ	人参・玉葱・グリーンピース・ほうれん草・きゅうり・オレンジ	塩・コンソメ・酢・醤油
28	土	麦茶 ゼリー	ごはん	八宝菜 さつまいとツナのサラダ 中華スープ(ほうれん草・コーン)	牛乳 鮭おにぎり	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・さつまい・マヨネーズ・ごま	豚肉・えび・ツナ・牛乳・鮭	白菜・人参・椎茸・こんにやく・生姜・きゅうり・ほうれん草・コーン	酒・塩・中華だし・醤油
29	日								
30	月	麦茶 カルフムせんべい	ごはん	鱈のマヨネーズパン粉焼き キャベツとウインナーのソテー スープ(ブロッコリー・玉葱)	ヨーグルトドリンク マーメレードジャムパイ	米・マヨネーズ・パン粉・油・パイ皮	鱈・ウインナー・ヨーグルトドリンク	パセリ・キャベツ・玉葱・人参・ブロッコリー・マーメレードジャム	塩・酒・コンソメ
31	火	麦茶 ヨーグルト	麻婆豆腐丼	ほうれん草とハムのナムル 中華スープ(卵・わかめ)	牛乳 ツナトースト	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・食パン・マヨネーズ	豆腐・豚肉・ハム・卵・牛乳・ツナ	長葱・人参・椎茸・こんにやく・生姜・ほうれん草・もやし・わかめ・玉葱・パセリ	塩・味噌・醤油・酢・中華だし

1月旬の食材

- ・鱈・鱈・鱈・カリフラワー・キャベツ・水菜・ごぼう・小松菜・大根・長葱・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん
- ・オレンジ・みかん