



# 令和5年度 1月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
			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	調味料	3時おやつ
4 (木)	白飯 すり身の煮つけ ひじきのサラダ わかめのみそ汁	バナナ	米、砂糖 油、片栗粉 菓子	白身魚すり身 脱脂粉乳、みそ 卵、ごま、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、えのきたけ ひじき、わかめ こんぶ、しょうが	酢、しょうゆ 酒、塩 麦茶	アップル果汁 ぼたぼた焼き ミルク
5 (金)	白飯 ピーマン入りチャンプルー 七草汁	オレンジ	米、砂糖 油、ごま油	豆腐、卵、ツナ ちくわ、みそ 煮干し、ごま かつお節	オレンジ、だいこん ピーマン、にんじん たまねぎ、かぶ・葉 もやし、こんぶ	しょうゆ みりん 酒、塩 麦茶	お茶 マンナ みそ焼きおにぎり お茶
6 (土)	チャーシュー麺 茹で卵 牛乳	バナナ	中華めん ごま油 菓子	牛乳、卵、焼き豚	バナナ、たまねぎ、にんじん もやし、コーン、ねぎ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
9 (火)	白飯 筑前煮 玉葱のみそ汁	バナナ	米、小麦粉 糸こんにゃく 砂糖、油	脱脂粉乳、鶏肉 さつまあげ、みそ シュレッドチーズ 油揚げ、煮干し	バナナ、にんじん、たまねぎ れんこん、ごぼう、コーン ねぎ、干しいたけ こんぶ	しょうゆ 酒、パセリ粉 ベーキングパウダー みりん、麦茶	アップル果汁 コーン蒸しパン ミルク
10 (水)	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ	オレンジ	米、砂糖 片栗粉、油 菓子	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、赤みそ	たまねぎ、オレンジ こまつな、にんじん、ねぎ ピーマン、干しいたけ にんにく、しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ビスコ 牛乳
11 (木)	麦飯 炊き合わせ 白菜のみそ汁	バナナ	米、押麦 白玉粉、砂糖 ざらめ糖	豆腐、鶏肉、あずき さつま揚げ、みそ 煮干し、脱脂粉乳	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ だいこん、はくさい にんじん、グリーンピース こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	アップル果汁 ぜんざい お茶
12 (金)	白飯 にらとひじきの卵焼き キャベツのごま和え 南瓜のみそ汁	オレンジ	食パン、米 マーガリン、油 砂糖	牛乳、卵、きな粉 みそ、煮干し、ごま	オレンジ、たまねぎ かぼちゃ、キャベツ にんじん、にら、しめじ ひじき、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	お茶 マンナ きな粉トースト 牛乳
13 (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵、鶏肉 さつまあげ かまぼこ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
15 (月)	白飯 おからの炒り煮 キャベツのゆかり和え 野菜のみそ汁	オレンジ	米、砂糖 油	豆腐、おから、鶏肉 油揚げ、さつまあげ かまぼこ みそ、煮干し、ごま	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん グリーンピース、わかめ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ みりん ゆかり、麦茶	お茶 ハイハイ きつねおにぎり お茶
16 (火)	麦飯 焼き魚 きんぴらごぼう 大根のみそ汁	バナナ	米、押麦、砂糖 マーガリン 小麦粉 ごま油	さば、脱脂粉乳 豆腐、みそ、 さつまあげ、ごま 煮干し	バナナ、だいこん にんじん、ごぼう たまねぎ、えのきたけ グリーンピース、こんぶ	酒、しょうゆ ベーキングパウダー 塩、麦茶	アップル果汁 野菜マフィン ミルク
17 (水)	白飯 八宝菜風 豆腐スープ	オレンジ	米、油 片栗粉、砂糖 ごま油、菓子	飲むヨーグルト 豚肉、かまぼこ 豆腐	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん ピーマン、わかめ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 鉄強化ヨーグルト

## 給食室からの お知らせ



今年も残りわずかとなりました。年末は大掃除などで忙しくなりますが、お正月やおせち料理の準備など、昔から日本に残る風習を伝えるいい機会です。ぜひ子どもたちと一緒にやってみてください。また、1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草かゆを食べ、胃腸をいたわる文化があります。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。冬野菜をいっぱい食べて風邪や寒さに負けない体を作りましょう。そして元気に新しい年を迎えましょう！

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

今月の主食・副食費の引き落とし日

22日(月)




# 令和5年度 1月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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	調味料	3時おやつ	
18 (木)	白飯 豚肉入り野菜炒め 吉野汁	バナナ	米、小麦粉 マーガリン 油、砂糖 片栗粉	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、おから、卵 油揚げ、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん、もやし 赤ピーマン、ピーマン ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 おからスコーン ミルク
19 (金)	菜飯 ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ カレースープ	ピーチゼリー 	米、食パン じゃがいも、油 パン粉、砂糖 マヨネーズ	牛乳、豚肉、卵 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン	ケチャップ、酢 がらスープ素、 塩、しょうゆ、カ レー粉、麦茶、 ウスターソース、 パセリ粉、菜飯	お茶 マンナ チーズラスク 牛乳
20 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	バナナ	中華めん、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶
22 (月)	白飯 豆腐の中華旨煮 青菜のスープ	オレンジ 	米、小麦粉 砂糖、ココア ごま油 片栗粉	牛乳、豆腐、卵 豚肉、ちくわ、みそ	オレンジ、こまつな たまねぎ、にんじん、コーン	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー がらスープ素 塩、麦茶	お茶 ハイハイ ココア蒸しパン 牛乳
23 (火)	白飯 チキンカレー 大根サラダ	バナナ	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉 油、ごま油	豆乳、脱脂粉乳 鶏肉、ちくわ きな粉、ごま	バナナ、たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん きゅうり、グリーンピース わかめ、トマト缶	酢、塩 カレールー (小麦・卵・乳なし) 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
24 (水)	麦飯 焼きししゃも じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ汁	オレンジ	米、押麦 じゃがいも 砂糖 ごま油、菓子	牛乳、豆腐 ししゃも、みそ ごま、煮干し	オレンジ、キャベツ たまねぎ、にんじん グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 牛乳
25 (木)	白飯 ひき肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎのスープ	バナナ	米、食パン 油、砂糖 ごま油	豆腐、豚肉 脱脂粉乳、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん いちごジャム、ピーマン ねぎ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 ジャムパン ミルク
26 (金)	白飯 春雨の和え物 肉団子のスープ	オレンジ	米、マカロニ はるさめ 砂糖 油、片栗粉	牛乳、鶏肉、きな粉 ごま	はくさい、オレンジ キャベツ、にんじん たまねぎ、きゅうり、コーン 干しいたけ、しょうが	酢、しょうゆ がらスープ素 塩 麦茶	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
27 (土)	五目うどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵 さつまあげ、鶏肉 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶
29 (月)	白飯 ポークシチュー キャベツサラダ	オレンジ	米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マヨネーズ マーガリン	牛乳、豚肉、煮干し 脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、きゅうり コーン、トマトピューレ グリーンピース	デミグラスソース ケチャップ、塩 しょうゆ、麦茶 ウスターソース	お茶 ハイハイ かむかむ小魚 牛乳
30 (火)	白飯 鶏レバーと野菜の甘辛煮 豆腐のみそ汁	バナナ 	米、食パン マーガリン 油、砂糖 グラニュー糖	鶏レバー、豆腐 脱脂粉乳、みそ 牛乳、油揚げ 煮干し	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、しめじ グリーンピース、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、麦茶	アップル果汁 ラスク ミルク
31 (水)	白飯 肉豆腐 野菜スープ	オレンジ	米、じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖、菓子	牛乳、豆腐、豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、こまつな グリーンピース 干しいたけ	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 牛乳

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

 【ダイコン】 春の七草の一つ「すすしろ」としても知られるダイコン。水分たっぷりで、免疫力を向上させるビタミンCや消化を促進させます。風邪をひいたり体調を崩したりしやすい冬に食べたい野菜です。



今月の主食・副食費の引き落とし日  
**22日(月)**