

# 2023年 1月の給食予定献立表 (3才以上児)

なんでもたべて ことしも げんきに あそぼうね!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質塩分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	2	★カレーライス	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン	カレールウ	512kcal
	16	★コーンとツナのサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン缶	マヨドレ 酢 塩	21.8g
	30	みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう なっとうのかきあげ	牛乳 納豆 かつお節 しらす	小麦粉	みかん 長ねぎ コーン缶	塩	25.0g 2.4g
火	3	やき豆腐とやさいのにつけ	焼き豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 白菜 生椎茸	しょうゆ 白滝	402kcal
	17	ほうれんそうのごまあえ		白すりごま	ほうれんそう	しょうゆ	19.4g
	31	★さつまいものみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし ★いりざかな	油揚げ 味噌 ヨーグルト 小魚	さつまいも おかし	玉葱 しめじ 小松菜 りんご	昆布 煮干し	12.4g 2.3g
水	4	にくどんぶり	豚肉	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	389kcal 18.9g
	18	★きしゃべつゆかりあえ ワカメスープ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう 4日：おかし 18日：くろまめのむしパン	絹豆腐 牛乳 卵 黒豆	小麦粉 三温糖	キャベツ 玉葱 えのき茸 みかん	ゆかり 昆布 鯉節 塩 ワカメ B,P	16.0g 1.2g 436kcal 22.5g 15.7g 1.0g
	5	★かれいのにつけ こまつなとにんじんのナムル はくさいのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	カレイ 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 三温糖 ごま油 白いりごま おかし	小松菜 人参 もやし 白菜 しめじ 長ねぎ りんご	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 昆布 煮干し ワカメ	381kcal 21.4g 15.6g 2.4g
金	6	さげとコーンマヨネーズやき こうはくなます ★なめこじる 午後おやつ 6日：ぎゅうにゅう ななくさがゆ みかん 20日：ぎゅうにゅう ★マカロニきなこ みかん	鮭 絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳 きなこ	三温糖 三温糖 米 マカロニ 三温糖	人参 玉葱 コーン缶 人参 大根 なめこ 長ねぎ 小松菜 七草 みかん みかん	マヨドレ 酢 塩 昆布 煮干し 塩 塩	502kcal 25.0g 17.9g 3.1g 505kcal 27.4g 19.3g 3.1g
	7	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう にくやさしいため ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖 じゃがいも 三温糖 おかし	キャベツ コーン缶 小松菜 人参 きゅうり	塩 しょうゆ 酢 塩 麦茶	372kcal 14.4g 13.9g 1.0g
	9	ハヤシライス ブロッコリーのおかかあえ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツきんとん	豚肉 かつお節 牛乳	じゃがいも さつまいも 三温糖	人参 玉葱 トマト缶 ブロッコリー みかん パイン缶 りんご	しょうゆ ケチャップ しょうゆ	461kcal 17.2g 10.8g 1.2g
火	10	めるるーさのごまみそやき ちゅうかサラダ だいこんのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし ★するめ	メルルーサ 味噌 油揚げ 味噌 牛乳 するめ	三温糖 白いりごま ごま油 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり 大根 白菜 しめじ りんご	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	392kcal 22.6g 15.9g 2.7g
	11	パンのひ (パン持参) ★トマトソースハンバーグ カリフラワーのサラダ ★コーンシチュー 午後おやつ むぎぢゃ おかかのおにぎり みかん	豚挽肉 卵 ツナ缶 牛乳 かつお節	パン粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米	玉葱 トマト缶 カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 みかん	ケチャップ しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 麦茶 しょうゆ	464kcal 18.6g 13.4g 1.5g
	25	★さげのしおやき こんさいのそぼろに ★とうふとわかめのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	甘塩鮭 豚挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 片栗粉 おかし	人参 大根 蓮根 玉葱 えのき茸 小松菜 りんご	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	420kcal 25.4g 17.1g 3.3g
金	13	★にごみうどん はくさいとこまつなのおかかあえ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ★あまからだんご	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳 絹豆腐	うどん 上新粉 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 白菜 小松菜 みかん	昆布 鯉節 しょうゆ しょうゆ	548kcal 23.4g 13.9g 1.9g
	27	そぼろどん (ご飯持参) こまつなのごまあえ とうふのスープ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	鶏挽肉 絹豆腐 牛乳	三温糖 白すりごま おかし	人参 玉葱 小松菜 えのき茸 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	341kcal 16.3g 15.9g 1.2g

\*13日(金)、27日(金)は主食はいりません。

11日(水)、25日(水)はパンを持参してください。

\*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

7日、21日はパンを持参、14日、28日はごはんを持参してください。

\*「★印」は、ひまわりさんのアンコール献立です。

