

2023年(令和5年)

## 1月 献立表

&lt;栄養士&gt;林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
5日 19日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい  ■牛 乳 黒糖蒸しパン
	すき焼き風煮 酢みそ和え	牛肉 しらす干・みそ	麩・じゃがいも・砂糖・油	白菜・人参・玉葱・白葱 キャベツ・人参	
6日 20日 (金)	みそ煮込みうどん	鶏肉・厚揚げ・みそ	うどん	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱	✓牛 乳 野菜バー  ■カルピス ココアスティック
	長芋の素揚げ		長芋・油		
	ミニトマト			ミニトマト	
7日 21日 (土)	鮭ちりめんごはん	鮭・しらす干	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	キャベツのごまじょうゆ		ごま	キャベツ・しめじ	
	すまし汁			玉葱・人参・青葱	
23日 (月)	ぶりごはん	ぶり・もみのり	胚芽米・麦	土生姜・大根・人参	✓牛 乳 ビスケット  ■ココアミルク じゃこトースト
	炒り卵の花	おから・竹輪	こんにゃく・砂糖・油	人参・干椎茸・青葱	
	もずくのみそ汁	もずく・みそ	麩	玉葱・えのき	
10日 24日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ゼリー  ■牛 乳 みかん
	ポテトグラタン	ベーコン・バター・牛乳・チーズ	じゃがいも・パン粉	パセリ	
	コーンとわかめのサラダ コンソメスープ	わかめ ウインナー	油	キャベツ・コーン缶 生椎茸・人参・ほうれん草	
11日 25日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ミルクスティック  ■ジュース ビスケット・ゼリー
	マーボー豆腐 ごま風味漬け	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・ごま油	人参・白葱・青葱・土生姜 ニンニク 人参・ピーマン	
12日 26日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい  ■牛 乳 バナナケーキ
	鮭のから揚げ錦あんかけ	鮭	さつまいも・片栗粉・油	人参・小松菜	
	土佐和え 竹輪のみそ汁	かつお節 竹輪・みそ		もやし・人参・ほうれん草 大根・玉葱	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

&lt;1日平均&gt; エネルギー:507kcal たんぱく質:21.5g 脂質:15.0g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
13日 27日 (金)	あんかけそば	豚肉・いか・えび	中華めん・砂糖・ごま油 片栗粉	玉葱・人参・筍・生椎茸 ピーマン	✓牛 乳 かぼちゃサブレ
	白菜のごま和え		ごま	白菜・キャベツ・人参	■カルピス 牛乳かりんとう
14日 28日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	✓ジュース せんべい
	吉野汁	鶏肉・木綿豆腐・油揚げ	里芋・片栗粉	人参・生椎茸・青葱	
16日 (月)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい
					■ジュース フルーツホットケーキ
30日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポリコーン
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油	玉葱・土生姜	■ココアミルク ポテトスナック
	ごまマヨネーズ和え きのこのすまし汁		マヨネーズ・ごま	ブロッコリー・人参 生椎茸・えのき・ほうれん草	
17日 31日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース きなこウエハース
	カットオムレツ	卵・豚肉・バター	油	玉葱・人参・ピーマン	■牛 乳 バナナ
	ひじきサラダ ポテトスープ	ひじき ベーコン	油 じゃがいも	キャベツ・人参 コーン缶・パセリ	
18日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 米菓子
	肉団子汁	鶏ミンチ・卵	片栗粉	人参・生椎茸・白菜・青葱 土生姜・ほうれん草	■ジュース クリームサンドせんべい ラムネ
	のり和え	焼きのり		もやし・小松菜・人参	

\*\*\* 肉団子汁 \*\*\* 1月18日(水)の献立から



《材料》 子ども1人分

鶏ミンチ	30g	青 葱	10
卵	3	土生姜	2
片栗粉	1	塩	少々
人 参	10	白 菜	30
生椎茸	10	ほうれん草	10
だしかつお	2	しょうゆ	4

【作り方】

- ① 人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、生椎茸はせん切り  
青葱は小口切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。  
土生姜で生姜汁を作る。
- ② 鶏ミンチ、青葱、卵、生姜汁、塩、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ かつおでだしをとり、人参、生椎茸を入れて炊く。  
沸騰したら②をスプーンなどですくって入れ、煮上がってきたら  
アクをとり、白菜を入れてしょうゆで味付けする。
- ④ 器に盛り、ほうれん草を散らす。