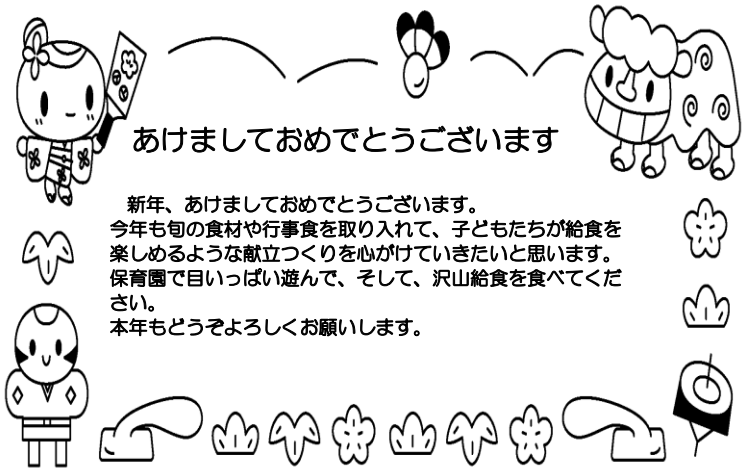
令和5年度　1月　献立表　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
4・18	木	牛乳 小魚	ハッシュドポーク わかめサラダ スープ みかん　麦茶	スティックパン（4日） ポテトフライ（18日） 牛乳	牛乳　小魚　豚ロース肉 わかめ　豆腐	精白米　サラダ油　マロニー ごま油　スティックパン	玉ねぎ　きゅうり　人参 コーン　小ねぎ　みかん	ハヤシルウ　酢 醤油　砂糖　塩 ブイヨン　鶏がら
5・19	金	牛乳 小魚	きつねうどん チキンナゲット　ブロッコリー バナナ 麦茶	おにぎり 麦茶	牛乳　小魚　油揚げ チキンナゲット　わかめ 鮭　かに蒲鉾	うどん　サラダ油　精白米	ほうれん草　人参 ブロッコリー　バナナ	めんつゆ マヨネーズ ケチャップ
6・20	土	牛乳 小魚	ごはん 松風焼き キャベツのサラダ 味噌汁　オレンジ　麦茶	ビスケット 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 鶏ひき肉　豚ひき肉	精白米　パン粉　サラダ油 ビスケット　ごま	玉ねぎ　人参　生姜 キャベツ　きゅうり　コーン もやし　ニラ　オレンジ	味噌　みりん 醤油　酢　砂糖 かつおだし
9・23	火	牛乳 小魚	キャベツとベーコンの和風スパゲティ ポテトサラダ スープ バナナ　麦茶	じゃこトースト 牛乳	牛乳　小魚　ベーコン ハム　しらす　チーズ	スパゲティ　バター　ごま 食パン　じゃがいも	キャベツ　コーン　しめじ 玉ねぎ　人参　きゅうり 白菜　小松菜　バナナ	塩　かつおだし 醤油　マヨドレ ブイヨン　鶏がら
10・24	水	牛乳 小魚	ごはん 煮魚（カレイ） 五目なます 味噌汁　みかん　麦茶	お好み焼 牛乳	牛乳　小魚　カレイ 油揚げ　豆腐　鶏卵 ウインナー　青海苔 かつお節	精白米　春雨　お好み焼き粉 長芋	生姜　しいたけ　人参 小松菜　コーン　きゅうり キウイフルーツ　みかん キャベツ	砂糖　みりん 醤油　ソース かつおだし　酢 マヨネーズ　塩
☆11	木	牛乳 小魚	バターロールパン 唐揚げ　ミニエビグラタン ゆで野菜　コーンスープ プチダノン　麦茶	ミニケーキ フルーツ添え 麦茶	牛乳　小魚 鶏モモ肉　ベーコン 海老　チーズ ヨーグルト	バターロールパン　片栗粉 サラダ油　マカロニ ホワイトソース　バター さつまいも　生クリーム	生姜　玉ねぎ　人参 マッシュルーム　コーン ブロッコリー　オレンジ キウイフルーツ　いちご	醤油　みりん ブイヨン　塩 砂糖　マヨネーズ コーンスープ
12・26	金	牛乳 小魚	プールパン ピザバーグ 小松菜の和え物 スープ　キウイフルーツ　牛乳	五平餅 麦茶	牛乳　小魚　かつお節 牛豚合いびき肉　鶏卵 チーズ	プールパン　パン粉　ごま 精白米	玉ねぎ　人参　ピーマン 小松菜　もやし　大根 ねぎ　キウイフルーツ	ケチャップ　塩 めんつゆ ブイヨン　鶏がら 味噌　砂糖
13・27	土	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（鮭） いんげんのごま和え 味噌汁　オレンジ　麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚　鮭 豆腐　わかめ	精白米　ごま バームクーヘン	いんげん　キャベツ　人参 オレンジ	塩　醤油　砂糖 味噌　かつおだし
15・29	月	牛乳 小魚	中華丼 チキンサラダ 味噌汁 りんご　麦茶	マシュマロボール 牛乳	牛乳　小魚　わかめ 豚ロース肉　竹輪 鶏ささみ肉　油揚げ	精白米　サラダ油　片栗粉 ごま油　さつまいも マシュマロ　コーンフレーク バター	人参　白菜　玉ねぎ　生姜 きゅうり　もやし　りんご	鶏がら　醤油 かつおだし　砂糖 酢　味噌
16・30	火	牛乳 小魚	食パン 中華風照り焼き ブロッコリーのおかかマヨネーズ スープ　グレープフルーツ　牛乳	にゅう麺 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 かつお節	食パン　バター　ごま油 ごま　そうめん	玉ねぎ　生姜　ブロッコリー 人参　コーン　白菜　えのき グレープフルーツ しいたけ　ほうれん草	醤油　みりん マヨドレ　鶏がら ブイヨン めんつゆ
♡17・31	水	牛乳 小魚	ごはん さわらのカレー揚げ ほうれん草と人参の納豆和え 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	バナナケーキ 麦茶	牛乳　小魚　さわら 納豆　鶏卵	精白米　てんぷら粉 サラダ油　小麦粉 バター　ベーキングパウダー	ほうれん草　もやし　人参 玉ねぎ　水菜　バナナ キウイフルーツ	塩　カレー粉 めんつゆ　味噌 かつおだし　砂糖
22	月	牛乳 小魚	豚丼 ナムル風おひたし 味噌汁 オレンジ　麦茶	おからドーナツ 牛乳	牛乳　小魚　おから 豚ロース肉　油揚げ 豆乳	精白米　白滝　ごま油 ホットケーキミックス サラダ油	人参　玉ねぎ　小ねぎ ほうれん草　もやし　ニラ キャベツ　オレンジ	かつおだし　醤油 砂糖　みりん めんつゆ　味噌 酢　塩
25	木	牛乳 小魚	ごはん ささみフライ ひじき煮 味噌汁　りんご　麦茶	フルーツリッツ 牛乳	牛乳　小魚　鶏卵 鶏ささみ肉　ひじき 豚バラ肉　しじみ	精白米　小麦粉　サラダ油 クラッカー ホイップクリーム	人参　いんげん　小ねぎ りんご　キウイフルーツ バナナ	ソース　砂糖 醤油　かつおだし 味噌

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
☆11日は誕生日会です。♡17日はウェルカムランチです。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	483kcal	19.3ｇ	14.6ｇ
3～5歳児	573kcal	22.6ｇ	17.3ｇ



あけましておめでとうございます

新年、あけましておめでとうございます。
今年も旬の食材や行事食を取り入れて、子どもたちが給食を楽しめるような献立つくりを心がけていきたいと思います。
保育園で目いっぱい遊んで、そして、沢山給食を食べてください。
本年もどうぞよろしくお願いします。

おはし選びのポイント

「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。