

2023年 1月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1	日	元旦					
2	月						
3	火						
4	水	パン ポトフ 卵サラダ みかん	お菓子 牛乳	赤魚のトマト煮	お菓子 牛乳	牛乳 ウィンナー 卵 赤魚	パン ジャがいも 玉ねぎ 人参 ブロccoli きゅうり トマト レタス みかん
5	木	ししゃもの唐揚げ、レタス、トマト 小松菜の塩昆布和え ごはん みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	鶏そぼろ	お菓子 牛乳	牛乳 ししゃも ハム ごま 麩 鶏ひき肉	マヨネーズ ごま油 片栗粉 米 レタス トマト 小松菜 人参 塩昆布 白菜 りんご 生姜
6	金	けんちんうどん さつまいものレモン煮 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	シューマイ	●五平もち 牛乳	牛乳 油揚げ 鶏肉 シューマイ くるみ	うどん さつまいも 米 ごぼう 人参 大根 しめじ 干しいたけ ねぎ レモン キウイ
7	土	鶏塩うどん 人参しりしり 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	ちくわのかば焼き風	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 なんと ツナ缶 卵 ちくわ	うどん ごま油 小麦粉 人参 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 生姜 ねぎ バナナ
9	月	成人の日					
10	火	ロールキャベツのトマトソース カリカリポテトのシーザーサラダ パン コーンポタージュ みかん	お菓子 牛乳	チンゲン菜の磯辺和え	おにぎり お茶	牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン 粉チーズ	パン粉 バター パン じゃがいも ジャム マヨネーズ 米 キャベツ 玉ねぎ トマト のり にんにく レタス きゅうり コーン缶 パセリ みかん チンゲン菜
11	水	サバの南蛮漬け ほうれん草の納豆和え ごはん みそ汁 りんご	ヨーグルト	豚肉とごぼうのしぐれ煮	●黒ごまサブレ 牛乳	ヨーグルト サバ 豚肉 ひきわり納豆 卵 ごま アーモンド 牛乳	片栗粉 ジャがいも 小麦粉 米 バター 玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ ほうれん草 あおさ りんご 生姜 ごぼう
12	木	広東麵 レタスの海苔ポン酢和え 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	高野豆腐の揚げ煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うずらの卵 えび カニカマ 高野豆腐	中華麵 片栗粉 ごま油 米 玉ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 たけのこ きくらげ ねぎ レタス きゅうり のり キウイ
13	金	～おせちバイキング～ 梅じゃこごはん 松風焼き 筑前煮 伊達巻き 日の出かまぼこ 紅白なます 栗きんとん すまし汁 デザート	パン 牛乳		バナナ 牛乳	牛乳 じゃこ ごま 卵 鶏肉 かまぼこ 花麩	パン粉 栗甘露煮 さつまいも デザート 米 パン 梅干し 青じそ 玉ねぎ しいたけ 青のり ごぼう 蓮根 たけのこ 人参 バナナ 大根 ほうれん草
14	土	ちゃんぽん じゃが卵焼き 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	小松菜のおかか和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン 卵 花かつお グリーンピース	中華麵 ジャがいも 人参 たけのこ 干しいたけ キャベツ なら りんご 小松菜
16	月	豚肉の生姜焼き、せんキャベツ 大根のカニ風味あんかけ ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	フライドパン パンキン	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ 油揚げ	マヨネーズ 片栗粉 米 生姜 キャベツ 大根 えのき ねぎ チンゲン菜 キウイ かぼちゃ
17	火	蓮根のひき肉はさみ揚げ、トマト 白菜のピーナツ和え パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	わかめとちくわの酢の物	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 ピーナツ粉 牛乳 ちくわ	パン ジャム 片栗粉 パン粉 米 蓮根 玉ねぎ トマト 白菜 人参 バナナ わかめ
18	水	～ぼたもちクッキング～ サケの煮付け ほうれん草の海苔巻き すまし汁 ささみとキャベツのみそマヨ炒め みかん	パン 牛乳	スイートト マト	●豆乳プリ ン	牛乳 サケ ごま ささみ なんと きな粉 豆乳 ゼラチン	マヨネーズ もち米 生クリーム パン 生姜 ほうれん草 のり キャベツ 人参 ピーマン 舞茸 みかん トマト レモン
19	木	チキンカツ丼 芋の子汁 ひじきの炒り煮 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	お菓子 牛乳	きゅうりのゆかり和え	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 ごま さつま揚げ うず揚げ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 里芋 ヤクルト 米 キャベツ ひじき 人参 舞茸 糸こんにゃく ごぼう ねぎ きゅうり ゆかり
20	金	スパゲティミートソース こぎつねサラダ きのこスープ りんご	バナナ 牛乳	大根とさつま揚げの煮物	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 うず揚げ ベーコン ごま さつま揚げ	スパゲティ 片栗粉 ごま油 米 バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン 水菜 トマト缶 レタス きゅうり しめじ 干しいたけ えのき 大根 りんご
21	土	パン かぼちゃのチーズ焼き 肉団子スープ キウイ	お菓子 牛乳	お魚ソー ージ	お菓子 牛乳	牛乳 ベーコン チーズ 肉団子 魚肉ソーセージ	パン かぼちゃ 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 人参 ねぎ キウイ
23	月	タラの唐揚げ野菜中華あんかけ 豚肉と大根のみそ煮 ごはん すまし汁 みかん	お菓子 牛乳	わかめのさっぱり和え	●マーラー カオ 牛乳	牛乳 タラ 豚肉 卵 うずらの卵	片栗粉 ごま油 小麦粉 練乳 米 たけのこ 人参 玉ねぎ 生姜 干しいたけ チンゲン菜 大根 ねぎ とうろ昆布 みかん わかめ
24	火	ナン キーマカレー レタスとゆで卵のサラダ 牛乳 フルーツポンチ	ヨーグルト	チキンナ ゲット	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 カニカマ 牛乳 チキンナゲット	ナン カレールウ マヨネーズ 米 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 にんにく 生姜 ピーマン レタス パプリカ きゅうり バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶
25	水	とん平焼き すき昆布と大豆の炒り煮 ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	かぼちゃのごま和え	バナナ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 花かつお 大豆 さつま揚げ うず揚げ ヨーグルト ごま	マヨネーズ 米 パン キャベツ 青のり すき昆布 人参 大根 大根菜 かぼちゃ バナナ
26	木	ツナピラフ 高野豆腐の肉詰め煮 チーズポテトサラダ わかめスープ りんご	お菓子 牛乳	舞茸の天ぷら	お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶 高野豆腐 鶏ひき肉 卵 ハム チーズ ごま	バター 片栗粉 米 じゃがいも マヨネーズ 天ぷら粉 玉ねぎ ミックスベジタブル 生姜 人参 しいたけ きゅうり わかめ コーン缶 ねぎ りんご 舞茸
27	金	シチューうどん もやしときゅうりの中華和え バナナ お茶	キウイ 牛乳	青のり入り卵焼き	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 ちくわ ごま 卵	うどん ごま油 米 シチューの素 キウイ 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 ほうれん草 ねぎ コーン缶 もやし きゅうり 海藻 バナナ 青のり
28	土	五目うどん サーモンポテト 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	ピーマンのきんぴら	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うず揚げ サケ	うどん ジャがいも バター ごま油 人参 干しいたけ 白菜 ねぎ みかん ピーマン
30	月	牛肉コロッケ、せんキャベツ ほうれん草としめじの白和え ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	チーズ入りちくわ	お菓子 牛乳	牛乳 牛ひき肉 卵 豆腐 ごま チーズ ちくわ	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 米 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 しめじ 人参 かぼちゃ 心のり キウイ
31	火	赤魚のトマトチーズ焼き パン ブロッコリーのごまみそ和え 大根とベーコンのスープ みかん	ヨーグルト	大豆の甘辛煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 チーズ ベーコン 卵 大豆	小麦粉 オリーブオイル パン 米 トマト缶 玉ねぎ にんにく 大根 バジル パセリ ブロッコリー 人参 大根菜 みかん

集米日 20日 (金)