

1月

## 献立表

2023年度  
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
15 29 (月)	ポトフ	豚肉	じゃがいも	たまねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	コンソメ 砂糖 塩	ちんすこう (薄力粉、油、 砂糖、きな粉)  バナナ
	春雨サラダ		春雨 コーン	人参 きゅうり	マヨドレ	
	ミネストローネ風 スープ	ウインナー		かぶ 南瓜 白菜 トマト缶	コンソメ 砂糖 ケチャップ	
	ごはん		ごはん			
16 30 (火)	サワラの西京焼き	サワラ			砂糖 白みそ 酒 みりん	シュガートースト (食パン、バター、 砂糖)  りんご
	かみかみ和え	さきいか		キャベツ 人参 れんこん 小松菜	砂糖 醤油	
	すまし汁	豆腐		大根 人参 もやし 青ねぎ	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
17 31 (水)	カレイのチーズピカタ	カレイ チーズ 鶏卵	小麦粉		ケチャップ	芋ようかん (さつまいも、砂糖、 水、寒天)  みかん
	ラタトゥイユ	鶏肉 大豆		玉ねぎ 人参 黄パプリカ トマト缶	ケチャップ コンソメ 砂糖	
	コンソメスープ		じゃがいも	玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
18 (木)	スタミナ炒め	豚肉	片栗粉 油	玉ねぎ 赤パプリカ キャベツ ニラ ニンニク しょうが	砂糖 醤油 みりん	大葉とじゃこの おにぎり (米、チリメン、 しそ、醤油、 花かつお、 ゴマ、ゴマ油)  こんぶ
	海と畑のサラダ	ツナ ひじき	コーン	レタス 人参 枝豆	マヨドレ	
	みそ汁	竹輪		大根 人参 南瓜 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
19 (金)	油淋鶏	鶏肉	薄力粉 片栗粉 油 ゴマ油	玉ねぎ 青ねぎ しょうが	砂糖 醤油 みりん 酢 塩 酒	ヨーグルト スフレケーキ (プレーンヨーグルト、 鶏卵、砂糖、 レモン、薄力粉、 粉糖)  オレンジ
	ビーフン炒め	豚肉	ビーフン	玉ねぎ 人参 ピーマン たら	中華だし 醤油	
	中華スープ	厚揚げ		白菜 人参 もやし チンゲン菜	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
5 (金)	鶏の照り焼き	鶏肉			砂糖 醤油 みりん	ピーチケーキ (ケーキミックス、 豆乳、黄桃缶、 砂糖、油)  オレンジ
	おかか和え	花かつお		キャベツ 人参 カブ	砂糖 醤油	
	みそ汁		さつまいも	大根 人参 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 20 (土)	そば飯	豚肉	中華種 ごはん	たまねぎ キャベツ 人参	焼きそばソース	わかめおにぎり (米、わかめ)
	みそ汁	竹輪		玉ねぎ 南瓜 ニラ	みそ	果物

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
22 (月)	鶏のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレードジャム 醤油	ナポリタン (スパゲティ、 ウインナー、 玉ねぎ、ピーマン、 コーン、コンソメ、 砂糖、ケチャップ、 ウスターソース、油)  棒チーズ
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩	
	コンソメスープ			玉ねぎ 人参 南瓜 フロッコリー	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
23 (火)	タラの甘酢あんかけ	タラ	片栗粉	玉ねぎ 人参	砂糖 醤油 酢 みりん ケチャップ 塩	練乳サンド (食パン コンデンスミルク)  みかん
	ナムル		ゴマ ゴマ油	もやし 人参 きゅうり チンゲン菜	中華だし 醤油	
	中華スープ	あさり		大根 白菜 えのき ニラ	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
9 (水)	ブリの塩焼き	ブリ			塩	七草おにぎり (米、鮭、 七草、塩)  いりこ
	紅白なます	昆布		大根 人参 ゆず	砂糖 酢 塩	
	雑煮風みそ汁			大根 人参 長芋 ごぼう 青ねぎ	白みそ	
	ごはん		ごはん			
10 24 (水)	カレーライス	牛肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも	たまねぎ 人参	カレールウ 砂糖 ケチャップ	焼き芋 (さつまいも)  オレンジ
	ひじきとれんこんの サラダ	ひじき	コーン ゴマ	人参 れんこん 枝豆	マヨドレ	
11 25 (木)	サバの味噌煮	サバ	片栗粉	しょうが	みそ 砂糖 醤油 酒 みりん かつおだし	苺ジャムクッキー (薄力粉、バター 砂糖、苺ジャム)  りんご
	はりはり漬け	昆布		切干し大根 人参 きゅうり	砂糖 醤油 酢	
	すまし汁	竹輪		玉ねぎ 人参 南瓜 小松菜	醤油 みりん 塩	
	ごはん		ごはん			
12 26 (金)	鶏肉の柚庵焼き	鶏肉		ゆず	醤油 みりん 酒	人参スコーン (ケーキミックス、 バター、牛乳、 人参、砂糖)  みかん
	カブの煮物		片栗粉	かぶ 枝豆 しめじ	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	油揚げ わかめ	さつまいも	白菜 人参	みそ	
	ごはん		ごはん			
13 27 (土)	カレーピラフ	ウインナー	ごはん コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン	コンソメ カレー粉 塩	ヘアロール  果物
	みそ汁	竹輪	じゃがいも	キャベツ 青ねぎ	みそ	