



# 1月予定献立



今月の献立にはじらとうちゅう組の  
リクエストメニューが入っています！  
(☆印がついているもの)

2023年1月  
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
4	水	干し芋	納品業者が休みの為、お弁当の用意をお願いします。	磯辺団子 煮干し	○さつま芋、◎上新粉、団子粉	◎煮干し	◎刻み海苔	醤油	
18			ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草と油揚げの和え物 五目きんぴら 呉汁(大豆 大根 ネギ にんじん)	☆焼きまんじゅう するめ キャベツの煮浸し	○さつま芋、米、糸こんにゃく、◎小麦粉	豚ロース肉、油揚げ、さつま揚げ、大豆、◎するめ	生姜、にんにく、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、れんこん、にんじん、大根、ネギ、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁	
5	19	木	豆乳	☆ハンバーグ照り焼きソース オープン焼き ワカメとツナの酢の物 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	おさつ揚げ団子 小松菜の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、◎さつま芋、上新粉	○豆乳、牛豚合挽肉、木綿豆腐、ツナ、油揚げ、◎きな粉、煮干し	玉ねぎ、ブロッコリー、ワカメ、きゅうり、にんじん、キャベツ、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	金	さつま芋	ごはん サバの塩焼き 即席漬け 炒り高野豆腐 ☆けんちん汁(豚肉 里芋 大根 にんじん ごぼう ネギ しめじ 油揚げ)	6日七草がゆ 田作り 20日なめたけごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、里芋、◎白ゴマ(6日)	サバ、鶏ひき肉、高野豆腐、豚こま肉、油揚げ、◎いわし(6日)、ツナ(20日)	白菜、きゅうり、にんじん、干し椎茸、大根、ネギ、ごぼう、しめじ、◎七草(6日)、なめ茸、ほうれん草、昆布(20日)	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	土	干し芋	ごはん 豚肉のゴマ味噌焼き 春雨サラダ 野菜わん(大根 えのき)	おにぎり(ひじき 油揚げ) 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、春雨	豚ロース肉、ハム、◎油揚げ、煮干し	生姜、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、大根、えのき、◎ひじき	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
	23	月	じゃが芋	ごはん ☆茄子のはさみ焼き こんにゃくとごぼうのおかか炒め 切干大根とささみのサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	鶏きのこごはん 小松菜の煮浸し するめ	○じゃが芋、米、片栗粉、糸こんにゃく、卵不使用マヨネーズ	豚ひき肉、鰹節、ささみ、油揚げ、◎鶏もも肉、するめ	茄子、玉ねぎ、ごぼう、切干大根、にんじん、水菜、塩昆布、白菜、◎しめじ、えのき、小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	火	豆乳	ごはん ☆豚カツ 小松菜のゴマ和え 刻み昆布の煮物 ☆味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	☆ふかしさつま芋 ブロッコリー 煮干し	米、小麦粉、パン粉、糸こんにゃく、◎さつま芋	○豆乳、豚ヒレ肉、卵、油揚げ、さつま揚げ、絹豆腐、◎煮干し	小松菜、もやし、えのき、刻み昆布、にんじん、なめこ、ネギ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、中濃ソース、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	水	さつま芋	ごはん チキンロール キャベツ炒め ☆納豆和え 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	揚げ餅 きゅうりの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、◎餅	鶏もも肉、ツナ、納豆	生姜、にんじん、ごぼう、キャベツ、コーン、白菜、小松菜、玉ねぎ、ワカメ、◎きゅうり、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	木	干し芋	菜めし かじきのバーベキューソース おかか和え 肉豆腐 味噌汁(かぶ 油揚げ)	☆たまはむごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、白ゴマ、片栗粉、糸こんにゃく	かじき、鰹節、豚こま肉、焼き豆腐、油揚げ、◎ハム、卵	かぶの葉、りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、白菜、ネギ、かぶ、◎ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	金	豆乳	ごはん 豚肉の梅味噌焼き 豆苗炒め ひじきとれんこんのサラダ ☆ワカメスープ(ワカメ ネギ 春雨 ゴマ)	☆米粉のにんじん蒸しパン キャベツの即席漬け 煮干し	米、卵不使用マヨネーズ、春雨、白ゴマ、◎米粉	○豆乳、豚ロース肉、ベーコン、ツナ、◎煮干し	梅干し、豆苗、もやし、エリンギ、ひじき、れんこん、ブロッコリー、にんじん、ワカメ、ネギ、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、鰹昆布だし汁、◎上白糖
14	28	土	干し芋	ごはん ハンバーグきのこソース ほうれん草のサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎鮭	玉ねぎ、ぶなびー、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、白菜、◎昆布	醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
16	30	月	さつま芋	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ピーマンとツナ炒め ☆ポテトサラダ 味噌汁(大根 小松菜)	焼きうどん 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎うどん	鶏もも肉、ツナ、ハム、◎豚こま肉、鰹節	ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、小松菜、◎玉ねぎ、昆布	塩麹、醤油、食塩、穀物酢、ゴマ油、料理酒、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁
17			豆乳	誕生会メニュー		米、白ゴマ、さつま芋、片栗粉、春雨、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鰹節、鶏もも肉、豚こま肉、ツナ、◎ハム	生姜、にんにく、ワカメ、昆布、大根、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、ごぼう、れんこん、きゅうり、コーン、みかん、りんご、◎海苔、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
	31	火		ごはん 鶏肉と野菜のみそがらめ さっぱり和え 大根と竹輪の煮物 野菜わん(豆腐 ネギ ほうれん草)	小松菜ごはん キャベツの煮浸し 昆布	米、片栗粉	○豆乳、鶏もも肉、竹輪、絹豆腐、◎豚バラ肉	生姜、ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、ブロッコリー、きゅうり、大根、ネギ、ほうれん草、◎小松菜、キャベツ、昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。  
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

6日(金):七草  
おやつに七草粥を  
食べます。



11日(水)鏡開き : おやつに揚げ餅を食べます。

18日(水)クッキング たいよう組が呉汁を作ります。

26日(木)  
ぎんが・うちゅう組は遠足の日になりますので、お弁当の用意をお願いします。



17日(火)誕生会メニュー

ワカメごはん おかか昆布ごはん  
鶏肉とさつま芋のから揚げ 大根の田楽  
豚肉と春雨炒め ごぼうとれんこんのサラダ  
みかん りんご

おやつ  
飾りごはん 昆布

