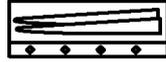




1月予定献立



今月の献立にはく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
風の子保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ
4				4日 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(上新粉 刻み海苔) 煮干し
18	水	干し芋	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	豚肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし 油揚げ さつま芋 れんこん にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく <大豆 大根 ネギ にんじん>	☆焼きまんじゅう(小麦粉 イースト) キャベツの煮浸し するめ
5	19 木	豆乳	ごはん	☆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	牛豚合いびき肉 玉ねぎ 豆腐 片栗粉 じゃが芋 ブロッコリー ワカメ 春雨 にんじん きゅうり <キャベツ 油揚げ>	おさつ揚げだんご(さつま芋 上新粉 片栗粉 豆乳 きな粉) 小松菜の煮浸し 煮干し
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	サバ 白菜 きゅうり 鶏ひき肉 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 <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(米 七草) 田作り(いわし ゴマ) 20日なめたけごはん(米 ツナ なめ茸 にんじん) ほうれん草の煮浸し 昆布
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	豚肉 ゴマ 春雨 きゅうり もやし にんじん ハム <大根 えのき>	おにぎり(ひじき 油揚げ) 煮干し
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	茄子 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 糸こんにゃく ごぼう 鰹節 切干大根 ささみ にんじん 水菜 塩昆布 卵不使用マヨネーズ <白菜 油揚げ>	鶏きのごはん(米 鶏肉 しめじ えのき にんじん) 小松菜の煮浸し するめ
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	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 小松菜 もやし えのき 油揚げ 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく <なめこ 豆腐 ネギ>	☆ふかしさつま芋(さつま芋) ブロッコリー 煮干し
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	鶏肉 にんじん ごぼう キャベツ コーン ツナ 納豆 白菜 小松菜 <じゃが芋 玉ねぎ ワカメ>	揚げ餅(餅) きゅうりの即席漬け 昆布
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	かじき りんご 片栗粉 ブロッコリー キャベツ 鰹節 豚肉 焼き豆腐 にんじん 白菜 ネギ 糸こんにゃく <かぶ 油揚げ>	☆たまはむごはん(米 ハム 卵 ネギ) ほうれん草の煮浸し 昆布
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	豚肉 梅干し 豆苗 もやし エリンギ ベーコン ひじき れんこん にんじん ブロッコリー ツナ 卵不使用マヨネーズ <ワカメ ネギ 春雨 ゴマ>	☆米粉のにんじん蒸しパン(米粉 にんじん 豆乳) キャベツの即席漬け 煮干し
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	牛豚合いびき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 ぶなびー ほうれん草 きゅうり にんじん ハム コーン 卵不使用マヨネーズ <白菜 油揚げ>	おにぎり(鮭) 昆布
16	30 月	さつま芋	ごはん	鶏肉の塩麴焼き ピーマンとツナ炒め ☆ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 塩麴 ピーマン キャベツ ツナ じゃが芋 にんじん きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ <大根 小松菜>	焼きうどん(うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 鰹節) 昆布
17				17日 誕生会メニュー		
31	火	豆乳	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	鶏肉 片栗粉 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 竹輪 <豆腐 ネギ ほうれん草>	小松菜ごはん(豚肉 小松菜 にんじん) キャベツの煮浸し 昆布

6日(金):七草
おやつに七草粥を



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 ぱんだ組が呉汁を作ります。

20日(金)
きりん・くじら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(鶏肉 さつま芋 片栗粉)
- 大根の田楽(大根)
- 豚肉と春雨炒め(豚肉 春雨 白菜 にんじん 玉ねぎ ニラ)
- ごぼうとれんこんのサラダ(ごぼう れんこん きゅうり
ツナ コーン ゴマ 卵不使用マヨネーズ)
- みかん りんご

おやつ

飾りごはん(米 ハム にんじん 海苔) 昆布

