

# 令和5年度 1月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
23 火	ごはん ししゃもの天ぷら ほうれん草とわかめのおひたし 白菜のあったか汁	米、片栗粉、白いりごま	牛乳、こもちししゃも、鶏肉	もやし、ほうれん草、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ	みたらし団子 牛乳 未：むらさき芋せんべい
24 水	みそラーメン シュウマイ 果物（バナナ）	中華麺、油	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、豚肉、みそ	バナナ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、んにく、しょうが	手作りシュガー トースト 牛乳
25 木	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁（豆腐・あおさ） 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ	オレンジ・ネーブル、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、コーン、あおさ	きかん棒 牛乳
26 金	麦ごはん サバの塩焼き 蓮根のきんぴら みそ汁（なめこ） 果物（りんご）	米、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	りんご、れんこん、にんじん、なめこ、ねぎ、カットわかめ	はとむぎおこし 牛乳
29 月	ごはん 鶏肉と大根のべっこう煮 白菜と油揚げのおひたし みそ汁（わかめ）	米、白双糖、油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ	だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、カットわかめ	手作り焼子ヨコもち 牛乳
30 火	麦ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮付け けんちん汁	米、さといも、押麦、油、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏肉、油揚げ	にんじん、だいこん、国産切干だいこん、ねぎ、しょうが	お菓子 牛乳
31 水	えびピラフ キャベツのツナサラダ コンソメスープ りんごゼリー	米、さつまいも、三温糖	牛乳、海老、ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、レモン果汁	国産ももタルト 牛乳

お誕生月お祝いメニュー

\*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	578Kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	17.5g
食塩	1.6g

\*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

\*土曜日は、お菓子ができます。

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。