


令和5度 1月 献立表

龍華保育園

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	
04 木	お弁当持参				おせんべい
05 金	お弁当持参				玄米ぼんせん
09 火	カレーライス コールスローサラダ 果物（みかん）	米、じゃがいも、 油、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、みそ	みかん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、福神漬	星のおせんべい 牛乳
10 水	肉うどん ひじきとれんこんのサ ラダ 果物（バナナ）	うどん、マヨドレ	牛乳、豚肉、ツナ油 漬	バナナ、こまつな、にん じん、たまねぎ、れんこ ん、ねぎ、コーン、国産 干しいたけ、国産米ひ じき	ミレービスケット 牛乳
11 木	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁（わかめ）	米、さといも、つき こん、三温糖、なた ね油	牛乳、木綿豆腐、鶏 肉、みそ、さけ	にんじん、れんこん、 ごぼう、ねぎ、たけの こ、カットわかめ、え のきたけ、国産干しい たけ	畑のスナック カレー味 牛乳
12 金	ロールパン ブロッコリーのサラダ ビーフシチュー 果物（みかん）	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、じゃが い、三温糖、油	牛乳、飛騨牛	みかん、ブロッコ リー、にんじん、た まねぎ、コーン	手作りきなこマカ ロニ 牛乳
15 月	ごはん 春雨のひき肉炒め キャベツの中華和え みそ汁（ふ）	米、米粉、はるさ め、ふ、三温糖、な たね油、ごま油	牛乳、あいびき肉、 みそ	キャベツ、もやし、にん じん、たまねぎ、ピーマ ン、えのきたけ、国産干 しいたけ、カットわか め、にんにく、しょうが	米粉黒糖蒸しパン 牛乳
16 火	野菜たっぷりそぼろごはん 小松菜とカリカリじゃこのお 浸し みそ汁（なめこ・大根） 果物（りんご）	米、白いりごま、三 温糖、なたね油、ご ま油	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、みそ、しらす 干し	こまつな、りんご、にん じん、たまねぎ、だいこ ん、なめこ、ねぎ、国産 干しいたけ、カットわ かめ、紅しょうが、しょ うが	やさいかりんとう 牛乳
17 水	ごはん さかなの煮つけ ほうれん草のごま和え 非常食の豚汁	米、三温糖、白すり ごま	ショア、さわら	ほうれんそう、にん じん、ねぎ、しょう が	おしゃぶりスルメ ショア 未：お魚せんべい
18 木	納豆ごはん（小松菜・ じゃこ） 豚肉とごぼうの炒め煮 みそ汁（わかめ） 果物（みかん）	米、三温糖、なたね 油、白いりごま	牛乳、豚肉、挽きわ り飛騨納豆、木綿豆 腐、みそ、しらす干 し	みかん、たまねぎ、 ごぼう、ねぎ、こま つな、にんじん、 カットわかめ	手作りマシュマロ サンド 牛乳
19 金	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ ひじきの煮つけ みそ汁（じゃがいも）	米、じゃがいも、片 栗粉、三温糖、押 麦、なたね油	牛乳、ほぎ、みそ、 水煮大豆、油揚げ	たまねぎ、えのきた け、国産長ひじき、 にんじん、カットわ かめ	ワッフル 牛乳 未：豆乳クッキー
22 月	ごはん 松風焼き 大根サラダ すまし汁（はるさめ）	米、マヨドレ、片栗 粉、はるさめ、白い りごま、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、し ぼり豆腐、ツナ油 漬、みそ	だいこん、ねぎ、たまね ぎ、はくさい、にんじ ん、きゅうり、カットわ かめ、しょうが、国産干 しいたけ	プリン

令和5年度 1月 献立表

龍華保育園

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、油揚げ	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	手作り焼チョコもち 牛乳
30 火	麦ごはん 鱈の照り焼き 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	国産くだものタルト 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	519Kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	13.7 g
食塩	1.6 g

*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。