

・平均栄養価・
エネルギー 553kcal たんぱく質 28.9g
夜遊児



1月献立表



2023年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
4	水	麦ごはん ツナカレー ポパイサラダ ミニゼリー	米・押し麦・じゃが芋・油・トウモロコシ・砂糖・本みりん・ミニゼリー	ツナ	玉葱・人参・にんにく・生姜・ほうれん草	豆乳 ビスケット	麦茶 ☆お麩のラスク	小町麩・バター・グラニュー糖		
5	木	豚丼 高野豆腐の味噌汁 南瓜の甘煮	米・白滝・油・砂糖・本みりん・片栗粉	豚肉・高野豆腐・味噌	玉葱・生姜・人参・南瓜	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆粉吹き芋	じゃが芋	牛乳・青海苔	
6	金	ごま塩ごはん お雑煮風すまし汁 松風焼き 紅白なます 田作り	米・黒胡麻・白玉麩・片栗粉・白胡麻・砂糖・本みりん	蒲鉾・鶏挽肉・卵・味噌・煮干し	小松菜・玉葱・生姜・大根・人参	牛乳 せんべい	麦茶 ☆七草粥	米	大根・カブ・カブの葉・菜飯ふりかけ	
10	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 肉じゃが にんじんしりしり	米・じゃが芋・白滝・砂糖・本みりん・油・胡麻油	油揚げ・味噌・豚肉・ツナ・卵	ほうれん草・玉葱・人参・もやし・グリーンピース	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	豆乳・ベーコン	玉葱・人参・ピーマン
11	水	サンドイッチ（イチゴ、タマゴ） 野菜コンソメスープ ピーマンソテー チーズ	食パン・イチゴジャム・マヨネーズ・トウモロコシ・ピーマン・胡麻油	卵・豚肉・チーズ	パセリ・白菜・人参・キャベツ・玉葱	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	人参
12	木	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のレモン風味 ブロッコリーとキャベツの和え物	米・片栗粉・油・砂糖	ワカメ・味噌・鶏肉	なめこ・玉葱・レモン汁・人参・ブロッコリー・キャベツ	豆乳 バナナ	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
13	金 プランチ	ふりかけごはん 鯖のカレー竜田揚げ 根菜サラダ みかん	米・砂糖・本みりん・片栗粉・油・白胡麻・マヨネーズ	鯖	ふりかけ・生姜・牛蒡・蓮根・人参・胡瓜・みかん	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ずいとん	小麦粉	豚肉	大根・人参・小松菜
16	月	わかめごはん おでん たくあん和え	米・黒こんにゃく・本みりん	炊き込みワカメ・ポークウインナー・さつま揚げ・はんぺん・切昆布・鰹節	人参・大根・ほうれん草・もやし・たくあん漬	牛乳 じゃが芋スティック	麦茶 ☆ブルーベリーヨーグルト せんべい	砂糖・ブルーベリージャム・せんべい	ヨーグルト	
17	火 お楽しみ献立	ごはん ウインナーのスープ ハンバーグ キャベツのサラダ イチゴ	米・トウモロコシ・パン粉・砂糖・油	ポークウインナー・豚挽肉・豆腐・牛乳・卵	ほうれん草・人参・玉葱・キャベツ・胡瓜・イチゴ	牛乳 せんべい	牛乳 ☆粉吹き芋	じゃが芋	牛乳・青海苔	
18	水	ごはん 具だくさん豚汁 鮭の塩焼き 野菜の塩麹漬	米・黒こんにゃく・油	豚肉・油揚げ・味噌・鮭	人参・大根・牛蒡・長葱・カブ・カブの葉・胡瓜	牛乳 キウイ	牛乳 ☆コロケサンド	ロールパン・コロケ	牛乳	
19	木	麦ごはん ポークカレー ポパイサラダ ミニゼリー	米・押し麦・じゃが芋・油・トウモロコシ・砂糖・本みりん・ミニゼリー	豚肉・スキムミルク	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・ほうれん草・もやし	豆乳 チーズ	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・バター・グラニュー糖	牛乳	
20	金	豚丼 高野豆腐の味噌汁 南瓜の甘煮	米・白滝・油・砂糖・本みりん・片栗粉	豚肉・高野豆腐・味噌	玉葱・生姜・人参・南瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 どら焼き	どら焼き	牛乳	
23	月	ごはん いわしのすまし汁 松風焼き 小松菜の胡麻和え	米・片栗粉・白胡麻・砂糖	鰯つみれ・鶏挽肉・卵・味噌	万能葱・しめじ・玉葱・生姜・小松菜・もやし・人参	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
24	火	ごはん 白菜の味噌汁 鯖のカレー竜田揚げ 根菜サラダ	米・砂糖・本みりん・片栗粉・油・白胡麻・マヨネーズ	味噌・鯖	白菜・人参・生姜・牛蒡・蓮根・胡瓜	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	豆乳・ベーコン	玉葱・人参・ピーマン
25	水	サンドイッチ（イチゴ、タマゴ） 野菜コンソメスープ ピーマンソテー チーズ	食パン・イチゴジャム・マヨネーズ・トウモロコシ・ピーマン・胡麻油	卵・豚肉・チーズ	パセリ・白菜・人参・キャベツ・玉葱	牛乳 にんじんスティック	牛乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	人参
26	木	ごはん ほうれん草の味噌汁 肉じゃが にんじんしりしり	米・じゃが芋・白滝・砂糖・本みりん・油・胡麻油	油揚げ・味噌・豚肉・ツナ・卵	ほうれん草・玉葱・人参・グリーンピース・もやし	豆乳 せんべい	麦茶 ☆ずいとん	小麦粉	豚肉	大根・人参・小松菜
27	金	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のレモン風味 ブロッコリーとキャベツの和え物	米・片栗粉・油・砂糖	ワカメ・味噌・鶏肉	なめこ・玉葱・レモン汁・ブロッコリー・人参・キャベツ	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
30	月	ごはん 具だくさん豚汁 鮭の塩焼き 野菜の塩麹漬	米・黒こんにゃく・油	豚肉・油揚げ・味噌・鮭	人参・大根・牛蒡・長葱・カブ・カブの葉・胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ブルーベリーヨーグルト せんべい	砂糖・ブルーベリージャム・せんべい	ヨーグルト	
31	火	わかめごはん おでん たくあん和え	米・黒こんにゃく・本みりん	炊き込みワカメ・ポークウインナー・さつま揚げ・はんぺん・切昆布・鰹節	人参・大根・ほうれん草・もやし・たくあん漬	牛乳 バナナ	牛乳 ☆コロケサンド	ロールパン・コロケ	牛乳	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。

※17日はお楽しみ献立です。

※郷土料理（10日・26日）・・・「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。沖縄県では専用の「しりしり器」を用いることが一般的で、「一家に一台」普及しているとも言われています。しりしり器ですりおろした人参をツナや卵と炒めた料理で、沖縄県全域の家庭料理として知られています。