



# 1月給食献立予定表

令和5年度わかば・わかばみや保育園

日曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
9	火 しいたけどんぶり チキンナゲット みそ汁	星たべよ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、チキンナゲット、豚肉 みそ、油揚げ	米	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース わかめ、干し椎茸	393	あけましておめでとう ございます
						487	
10	水 五目うどん 磯辺揚げ ゼリー	鮭おにぎり (おにぎり)	牛乳、鶏肉、ちくわ 鮭フレーク	米、うどん、てんぷら粉、ごま	白菜、にんじん、小松菜、白ねぎ 干し椎茸、あおのり	324	みやの年長 あさきちゃんの リクエストメニューです
						406	
11	木 松風焼き フルーツなます 茶碗蒸し	おしるこ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鶏肉、小豆 鶏卵、みそ、かまぼこ	米、パン粉、ごま	玉ねぎ、大根、りんご、みかん缶 きゅうり、椎茸、生姜、ほうれん草	399	お正月メニューです おしるこは圖で作った餅を あられにしています！
						500	
12	金 鶏のから揚げ ポテトサラダ わかめスープ	バナナ (バナナ)	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉	にんじん、きゅうり、白ねぎ、玉ねぎ 生姜、わかめ、バナナ	466	わかばの年長 だいくん、あつしんの リクエストメニューです
						584	
15	月 豚肉のりんごソース焼き キャベツの甘酢和え りぼんずーぷ	染飯しゅうまい (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、じゃがいも、もち米 ごま油	玉ねぎ、干し椎茸、みかん缶、きゅうり キャベツ、りんご、にんじん、なす たけのこ、生姜	387	あさきちゃん、ももかちゃん りりかちゃんが考えた みそ汁です！
						477	
16	火 魚のムニエル ひじきとツナのサラダ えのきとやしのスープ	じゃがいももち (ふかし芋)	牛乳、しいら、ツナ ベーコン、バター	米、じゃがいも、片栗粉 マヨネーズ、ごま、ごま油 小麦粉	玉ねぎ、もやし、えのきたけ 葉ねぎ、ひじき	471	じゃがいももちは4つの 材料で作れちゃいます！
						583	
17	水 カレーライス ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	チョイス (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょう りんご、グリーンピース、レモン果汁	514	きゅうりが苦手な子もこの サラダならあつという間に 完食ですよ
						644	
18	木 さばのアップルオニオンソース ブロッコリーのおかか和え にら玉スープ	きなこサンド (食パン)	牛乳、鯖、鶏卵、きなこ かつお節	米、食パン、マーガリン 片栗粉	ブロッコリー、りんご、にら 玉ねぎ、生姜	517	りんごと玉ねぎのソースは 鯖との相性抜群です
						647	
19	金 鶏肉とポテトの揚げ煮 小松菜のごま酢和え とうふずうぶ	どら焼き (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	米、じゃがいも、片栗粉 ごま、とうもろこし	小松菜、にんじん、白ねぎ わかめ、グリーンピース	436	りくとくん、あさきちゃん えみかちゃんが考えた みそ汁です！
						546	
22	月 ドリア ブロッコリーときのこのサラダ キャベツスープ	セサミクッキー (赤ちゃんビスケット)	牛乳、ツナ、バター ハム、鶏卵、粉チーズ	米、小麦粉、ごま、ごま油 とうもろこし	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ パセリ	526	寒い時期にぴったりな ドリアが今年度初めて 登場します！
						673	
23	火 黒はんぺんフライ 野菜サラダ ねこずうぶ	にゅうめん (にゅうめん)	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉 かつお節、黒はんぺん パン粉、鶏卵	米、そうめん、じゃがいも とうもろこし	きゅうり、にんじん、葉ねぎ 椎茸、わかめ、キャベツ	386	ゆいなちゃん、はるくん いちかちゃんが考えた みそ汁です！
						480	
24	水 鶏肉のさっぱり焼き めんめんキャベツ ぴかちゅうみそしる	ぼたぼた焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ みそ、豚肉	米、マヨネーズ	キャベツ、にんにく、生姜 わかめ、焼きのり、レモン果汁	503	あつしん、だいくん えいすけくんが考えた みそ汁です！
						634	
25	木 ハンバーグ 粉ふきいも オニオンスープ	バナナケーキ (バナナ)	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 ハム、バター	米、じゃがいも、パン粉 ホットケーキ粉	玉ねぎ、バナナ、にんじん、あおのり	537	みやの年長 ゆいなちゃんの リクエストメニューです
						671	
26	金 愛情弁当						
29	月 さばのおろし煮 切り干し大根のパンパンジー いぶきあんどともよあんどめいみそしる	パウムクーヘン (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鯖、鶏肉、みそ	米、じゃがいも、マヨネーズ すりごま	大根、にんじん、きゅうり、えのきたけ 切り干し大根、葉ねぎ	508	いぶきくん、ともよちゃん めいちゃんが考えた みそ汁です！
						640	
30	火 お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鶏肉、豆腐 バター、鶏卵、油揚げ	米、里芋、小麦粉、マヨネーズ	かぶ、にんじん、干し椎茸、白ねぎ ごぼう、マーメレード、ひじき 切り干し大根、ゆかり	462	今月のお楽しみは 四国地方の県です！
						599	
31	水 豚肉とごぼうの卵とじ 白菜ののり和え 麩のすまし汁	甘酒フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	牛乳、豚肉、鶏卵 しらす干し、ヨーグルト	米、ごま油	白菜、にんじん、玉ねぎ、ごぼう えのきたけ、白ねぎ、葉ねぎ、焼きのり りんご、バナナ、みかん缶	480	フルーツたっぷりの 甘酒フルーツヨーグルトです
						602	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

