



令和5年 1月のメニュー表



赤

血や肉・骨となる

黄

熱や力となる

緑

体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
4	あわごはん ★ホキの天ぷら 筑前煮 ★春雨ときゅうりのごま酢和え 小松菜と麩のすまし汁	★チョコチップスコーン	鶏モモ肉 ホキ ★カニカマ ★たまご	あわごはん 春雨 板こんにゃく 海苔巻 小麦粉 上白糖 ごま油 大豆油	にんじん きゅうり れんこん ごぼう レタス 小松菜 干しいたけ さやいんげん	20	むぎごはん 魚の野菜あんかけ 青菜と糸コンソテー パイン缶 アオサ汁	★ブラウニー	ホキ 豆腐 アオサ	むぎごはん 糸こんにゃく かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン チンゲン菜 パイン缶
5	ミートスパゲッティ ★ブロッコリーツナ和え ★ポトフスープ	★ミニアメリカンドック (2本)	豚ミンチ ツナ ★ベーコン	スパゲッティ じゃがいも ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ トマト缶	21	★ピビンパ丼 ★マカロニサラダ 小松菜としいたけのみそ汁	★ミニクリームパン	牛肉 ★鶏糸卵 ★白ハム	ごはん マカロニ グラニュー糖 ★マヨネーズ ごま油 大豆油	にんじん きゅうり こまつな ほうれん草 干しいたけ りょくとうもろやし とうもろこし
6	ごはん ★豆腐のふんわり揚げ(2ヶ) 五目きんぴら 菜の花の和え物 キャベツのみそ汁	★マドレーヌ	豚コマ肉 竹小町 ★豆腐ふんわり揚げ わかめ	ごはん グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん れんこん ごぼう キャベツ 菜の花	23	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	★かりんと饅頭 (2個)	豚コマ肉 木綿豆腐	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ほうれん草 さやいんげん
7	なめしごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) ★パパイヤリチー ★ポテトサラダ 大根のすまし汁	★ミニメロンパン	鶏モモ肉 ★白ハム ★ベーコン	なめしごはん マカロニ じゃがいも グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん パパイヤ きゅうり だいこん たいこ菜 長ネギ ニラ	24	1月生まれお誕生日会 お弁当会	ちんすこう(2枚)	豚コマ肉 ぎょうざ ★うずらたまご	ごはん ★春に豆腐 はくさい 大豆油	にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ たけのこ 干しいたけ さやいんげん とうもろこし みかん缶 パイン缶
9	 成人の日					25	ごはん ★チキン南蛮(2ヶ) ほうれん草となすのそぼろ炒め 里芋のみそ汁	★今川焼き	豚コマ肉 鶏ミンチ ★たまご	ごはん さいいも グラニュー糖 小麦粉 ★マヨネーズ ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ピクルス 長ネギ なす ほうれん草 とうもろこし
10	わかめごはん サバのみそ煮 クーピーリチー 大根の甘酢和え 冬瓜と麩のすまし汁	くずもち(2個)	サバ 刻みさつまあげ わかめ 刻みごんぶ	ごはん 海苔巻 通しコンニャク グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん とうがき きゅうり だいこん 干しいたけ	26	豆入りカレーライス 一口ササミフライ ★春雨パンサンスーサラダ	オレンジゼリー	豚ミンチ 一口ささみフライ ★白ハム	ごはん 春雨 グラニュー糖 小麦粉 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり りょくとうもろやし グリーンピース ひよこ豆 とうもろこし
11	ハヤシライス ポテトのコンソメ揚げ ツナサラダ	★ピザトースト	豚コマ肉 ツナ	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ レタス きゅうり ブロッコリー トマト缶	27	ゆかりごはん サバの塩焼き ひじき炒め煮 冬瓜と油揚げのみそ汁 ★ミニカスタードワッフル	★スイートポテト	サバ 刻み油揚げ 刻みさつまあげ 干しいたけ	ゆかりごはん 通しこんにゃく グラニュー糖 大豆油 ★ミニカスタードワッフル	にんじん とうがき ねぎ 干しいたけ
12	ごはん チンジャオロース風炒め ミニ春巻き ★卵入りそうめん汁	★黒糖蒸しパン	豚コマ肉 ミニ春巻き ★鶏糸卵	ごはん そうめん グラニュー糖 かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン ビーマン たけのこ きんぴら ねぎ	28	五目焼きそば ★かみかみごぼうサラダ 大根と小松菜のすまし汁	★ミニチョコパン	豚コマ肉 ツナ	沖繩そば グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう こまつな キャベツ ビーマン りょくとうもろやし
13	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) チキナーイリチー キャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁	★チョコバナナケーキ	ツナ 水切り豆腐 わかめ ★ミートボール	ごはん じゃがいも グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ からし菜	30	ごはん チキンのBBQソース焼き(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 豆腐のみそ汁	★紅芋マフィン	鶏モモ肉 絹ごし豆腐 刻みさつまあげ ★たまご ★ベーコン	ごはん 海苔巻 大豆油	にんじん たまねぎ にがり ねぎ みかん缶
14	ごはん チキンの磯辺焼き(2ヶ) ★麩チャンプルー ★きゅうりとカニカマサラダ えのきのみそ汁	★ミニカスタードパン	鶏モモ肉 ツナ わかめ ★たまご ★カニカマ	ごはん 焼き麩 小麦粉 グラニュー糖 大豆油	にんじん きゅうり キャベツ りょくとうもろやし ごぼう ねぎ えのきたけ	31	むぎごはん 魚の竜田揚げ 切り干し大根煮 菜の花と白菜の和え物 チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁	★ウィンナーロール	ホキ ツナ 竹小町 刻み油揚げ 刻み昆布	むぎごはん かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ 菜の花 チンゲン菜 はくさい 切り干し大根 干しいたけ
16	ごはん ★和風ハンバーグ ほうれん草ソテー 肉じゃが ごぼうのみそ汁	★ストロベリースコーン	豚ミンチ 刻みさつまあげ 刻み油揚げ ★グリーンハンバーグ	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ だいこんおろし ごぼう ほうれん草 さやいんげん	 あけましておめでとう ご賀します 2023					
17	ごはん 春雨のチャブチェ風炒め しゅうまい ★もやしの中華和え ★中華風スープ	★キャラメルクッキー (2枚)	豚コマ肉 しゅうまい わかめ ★たまご ★カニカマ	ごはん 春雨 グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり りょくとうもろやし ミックスビーマン ねぎ 干しいたけ						
18	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ブロッコリーソテー ★ひじきのフレンチ和え 具だくさんみそ汁	★たこ焼き(3個)	豚コマ肉 鶏モモ肉 ツナ 干しいたけ ★たまご ★白ハム	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ブロッコリー こまつな						
19	★沖縄そば うむくじ天ぷら 大根ときゅうりのゴマサラダ	いなりずし	三枚肉 ツナ ★大丸かまぼこ	沖縄そば うむくじ天ぷら グラニュー糖 大豆油	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい 長ネギ ねぎ						
20	19日は食育の日										

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)



令和5年 1月のメニュー表



《アレルギー園児用》

日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品
4	あわごはん ★ホキの天ぷら 筑前煮 ★春雨ときゅうりのごま酢和え 小松菜と麩のすまし汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒ 卵抜き衣使用 (卵・乳) 春雨ときゅうりのごま酢和え ⇒ カニカマ抜き	★チョコチップスコーン 乳抜きスコーン	20	むぎごはん 魚の野菜あんかけ 青菜と糸コンソテー パン缶 アオサ汁		★ブラウニー 卵・乳抜きブラウニー
5	ミートスパゲッティ ★ブロッコリーツナ和え ★ポトフ風スープ	(卵) ブロッコリーのツナ和え ⇒ 卵不使用マヨネーズ (卵・乳) ポトフ風スープ ⇒ ベーコン抜き	★ミニアメリカン ドック(2本) 卵・乳抜き アメリカンドック	21	★ビビンバ丼 ★マカロニサラダ 小松菜としいたけのみそ汁	(卵) ビビンバ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵・乳) マカロニサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ	★ミニクリームパン ジャムパン
6	ごはん ★豆腐のふんわり揚げ(2ヶ) 五目きんぴら 菜の花の和え物 キャベツのみそ汁	(卵) 豆腐のふんわり揚げ ⇒ ごま味噌チキンカツ	★マドレーヌ 卵・乳抜きマドレーヌ	23	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え 玉ねぎとじゃがいものみそ汁		かりんとう饅頭 (2個)
7	なめしごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) ★パパイヤイリチー ★ポテトサラダ 大根のすまし汁	(卵・乳) パパイヤイリチー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加 (卵・乳) ポテトサラダ ⇒ 白ハム・卵抜き、卵不使用マヨネーズ	★ミニメロンパン ジャムパン	24	1月生まれお誕生日会 お弁当会		ちんすこう (2枚)
9	<h2>成人の日</h2>			25	ごはん ★チキン南蛮(2ヶ) ほうれん草となすのそぼろ炒め 里芋のみそ汁	(卵) チキン南蛮 ⇒ 卵抜きタルタルソース	★今川焼き (カスタード) 卵・乳抜きホットサンド
10	わかめごはん サバのみそ煮 クービイリチー 大根の甘酢和え 冬瓜と麩のすまし汁		くずもち (2個)	26	豆入りカレーライス 一口サミフライ ★春雨パンサンスーサラダ	(乳) 春雨パンサンスーサラダ ⇒ 白ハム抜き	みかんゼリー
11	ハヤシライス ポテトのコンソメ揚げ ツナサラダ		★ピザトースト 乳抜きピザトースト	27	ゆかりごはん サバの塩焼き ひじき炒め煮 冬瓜と油揚げのみそ汁 ★ミニカスタードワッフル	(卵・乳) ミニカスタードワッフル ⇒ アレルギー用ホットケーキ	★スイートポテト 卵・乳抜きスイートポテト
12	ごはん チンジャオロース風炒め ミニ春巻き ★卵入りそうめん汁	(卵) 卵入りそうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き	★黒糖蒸しパン 乳抜き黒糖蒸しパン	28	五目焼きそば ★かみかみごぼうサラダ 大根と小松菜のすまし汁	(卵) かみかみごぼうサラダ ⇒ 卵不使用マヨネーズ	★ミニチョコパン ジャムパン
13	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) チキナーイリチー キャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁	(乳) 肉団子の甘辛煮 ⇒ 手作り肉団子	★チョコバナナケーキ 乳抜きチョコバナナケーキ	30	ごはん チキンのBBQソース焼き(2ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 豆腐のみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ 卵・ベーコン抜き	★紅芋マフィン 卵・乳抜き紅芋マフィン
14	ごはん チキンの磯辺焼き(2ヶ) ★麩チャンプルー ★きゅうりとカニカマサラダ えのきのみそ汁	(卵) 麩チャンプルー ⇒ 卵抜き (卵・乳) きゅうりとカニカマサラダ ⇒ カニカマ抜き、ツナ追加	★ミニカスタードパン ジャムパン	31	むぎごはん 魚の竜田揚げ 切り干し大根煮 菜の花と白菜の和え物 チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁		★ウィンナーロール 乳抜きウィンナーロール
16	ごはん ★和風ハンバーグ ほうれん草ソテー 肉じゃが ごぼうのみそ汁	(乳) 和風ハンバーグ ⇒ アレルギー用ハンバーグ	★ストロベリースコーン 乳抜きスコーン	<p>あけましておめでとう ごげいませ</p> <h1>2023</h1>			
17	ごはん 春雨のチャブチェ風炒め しゅうまい ★もやしの中華和え ★中華風スープ	(卵・乳) もやしの中華和え ⇒ カニカマ抜き (卵) 中華風スープ ⇒ 卵抜き	★キャラメルクッキー(2枚) 乳抜きキャラメルクッキー				
18	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) ブロッコリーソテー ★ひじきのフレンチ和え 具だくさんみそ汁	(卵・乳) ひじきのフレンチ和え ⇒ 白ハム・卵抜き、ツナ追加	★たこ焼き(3個) 卵抜きヒラヤーチー				
19	★沖繩そば うむくい天ぷら 大根ときゅうりのゴマサラダ	(卵) 沖繩そば 大丸かまぼこ⇒ 竹小町へ	いなりずし				
19	19日は食育の日			※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)			