



1月 給食献立表

(3~5歳児)



令和5年1月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
4 水	ごはん・豆腐の肉みそあん包み・春雨ナムル・キャベツの豚汁	豆腐の肉みそあん包み 春雨 錦糸卵 キャベツ 豚もも肉	おかし 牛乳	394
5 木	ソース焼きそば・中華風コーンスープ・キラキラヨーグルト	中華麺 豚挽肉 キャベツ 人参 鶏卵 クリームコーン缶	いちごジャムサンド 牛乳	365
6 金	☆おせち料理メニュー① 五目ごはん・ぶりの照焼き・もやしの紅白なます・なめこ汁	ひじき ぶり切身 もやし カニカマ なめこ 木綿豆腐	おかし ぶどうジュース	426
7 土	納豆ごはん・スペイン風バイクドエッグ・すき昆布の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	バイクドエッグ すき昆布 人参 糸こんにゃく 高野豆腐 ほうれん草	おかし 牛乳	340
9 月	成 人 の 日			
10 火	お好み焼き風トースト・ブロッコリーの彩りサラダ・コーンポタージュ・バナナ	食パン ツナフレーク 人参 ブロッコリー コーン 鶏もも肉	わかめおにぎり 麦茶	441
11 水	ごはん・豆腐の肉野菜あんかけ・青のりポテト・かき玉みそ汁	焼き豆腐 豚もも肉 白菜 鶏卵 塩蔵わかめ じゃがいも	おかし 牛乳	356
12 木	鶏南蛮うどん・春巻き・ソファール	うどん 鶏もも肉 ほうれん草 なたと 白菜 長ねぎ 春巻き	チョコもちパン 牛乳	432
13 金	☆おせち料理メニュー② ゆかりごはん・松風焼き・れんこんのマヨサラダ・紅白すまし汁	鶏挽肉 木綿豆腐 鶏卵 れんこん水煮 もやし カニカマ	型抜きレアチーズ りんごジュース	392
14 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・ひじきの炒め煮・油揚げのみそ汁	和風きんぴら包み焼き ひじき 糸こんにゃく 油揚げ もやし 小松菜	おかし 牛乳	317
16 月	ごはん・キーマブラウンシチュー・チーズマカロニサラダ・野菜ジュース	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ チーズ マカロニ きゅうり	プリン 麦茶	521
17 火	クロワッサン・たらのクリーム煮・キャベツのジュリアンサラダ かき玉ポトフ・りんご	クロワッサン たら切身 しめじ キャベツ ウインナー 大根	おかし 牛乳	325
18 水	《誕生会》おせち料理メニュー③ さげごはん・筑前煮・栗きんとん・花麩のみそ汁・ぶどうゼリー	鶏もも肉 だけのご水煮 ごぼう 栗甘露煮 さつまいも 花麩	ロールケーキ 牛乳	508
19 木	カレーソーススパゲッティー・BLTスープ・フルーチェ	スパゲッティー 豚挽肉 玉ねぎ ベーコン レタス トマト 人参	スイートブレッド 牛乳	402
20 金	ごはん・生揚げのケチャップ炒め・里芋のおかか和え・きのこ汁	生揚げ ウインナー 玉ねぎ 里芋水煮 まいたけ えのき	おかし いちごオレ	352
21 土	ごはん・ひじき入り卵焼き・切り干し大根の炒め煮・豆腐のみそ汁	卵焼き 切干大根 油揚げ 木綿豆腐 もやし ほうれん草	おかし 牛乳	373
23 月	☆おにぎりを作ってみよう！ おにぎり・とり天・小松菜の納豆和え・さつま汁・みかん	鶏もも肉 小松菜 納豆 人参 さつまいも 大根 ごぼう しめじ	おかし 麦茶	473
24 火	ごはん・麻婆春雨・白菜の塩昆布和え・五目中華スープ	豚挽肉 春雨 白菜 ちくわ 鶏卵 なたと チンゲン菜	いも餅 牛乳	337
25 水	バターロール・さつまいもシチュー・チーズスパゲッティーサラダ オレンジジュース	バターロール さつまいも 人参 鶏もも肉 チーズスパゲッティー	おかし 牛乳	419
26 木	しょうゆラーメン・蒸しギョーザ・いちごヨーグルト	中華麺 鶏卵 なたと もやし 人参 ほうれん草 ギョーザ	チョコスナック 牛乳	369
27 金	☆おせち料理メニュー④ ちらしずし・赤魚の塩焼き・豆とひじきのマヨ和え・お吸い物	錦糸卵 桜でんぶ れんこん水煮 赤魚切身 大豆水煮 カニカマ	動物チーズ マスカットジュース	399
28 土	ごはん・いり豆腐・チンゲン菜のごま和え・ふわ玉みそ汁	木綿豆腐 油揚げ チンゲン菜 魚肉ソーセージ 鶏卵 なめこ	おかし 牛乳	333
30 月	ごはん・ポークカレー・福神漬・わかめの酢の物・ショア	豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 塩蔵わかめ ツナフレーク	おかし 牛乳	472
31 火	☆サンドイッチを作ってみよう！ ハムチーズサンド・トマトミートオムレツ・ほうれん草のバターソテー・ホットミルク	食パン ロースハム チーズ オムレツ ほうれん草 コーン	揚げたご焼き 麦茶	416

くねらい)

・病気を予防する方法を知り、寒さに負けない体をつくる。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。