令和５年度 １月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後	午前
4／木	ごはん 煮魚（かれい） ほうれん草のごま和え すまし汁（ふ　わかめ） 麦茶	ソフトせんべい／こめ／砂糖／すりごま（白）／麩／ホームパイ／ハッピーターン	まがれい	ほうれんそう／人参／わかめ	ホームパイ ハッピーターン 麦茶	アンパンマンソフトせんべい 麦茶
5／金	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁（ふ　玉ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／しらたき／サラダ油／砂糖／麩／ビスケット／おやさいせんべい	豚モモ／厚揚げ／みそ	玉ねぎ／人参／グリンピース／日本かぼちゃ	一口ビスケット おやさいせんべい 麦茶	クッキー 麦茶
6／土	ごはん 鶏肉のトマト煮込み ｷｬﾍﾞﾂと人参の和え物 スープ（ﾀﾏﾈｷﾞ　ｺｰﾝ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／クッキー	鶏肉モモ	玉ねぎ／トマト缶詰／グリンピース／キャベツ／人参／焼きのり／コーン	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
9／火	ごはん 松風焼き 紅白生酢 すまし汁(ｶﾏﾎﾞｺ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ) 麦茶	ルヴァンクラッカー／こめ／砂糖／かたくり粉／パン粉／すりごま（白）	鶏ひき肉／みそ／かまぼこ	玉ねぎ／大根／人参／チンゲンサイ／七草セット	★七草粥 麦茶	ルヴァンクラッカー 麦茶
10／水	ごはん 友愛カレー（チキン） 切干大根の炒め煮 ゼリー 麦茶	ビスコ／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／ホットケーキの素／砂糖／ゼリー	鶏肉モモ／牛乳／ちくわ	玉ねぎ／人参／グリンピース／切干しだいこん	★ミルクティーのケーキ 牛乳	ビスコ 麦茶
11／木	バターロール ポークビーンズ ツナサラダ スープ（コーン　わかめ） 麦茶	クッキー／じゃがいも／サラダ油／砂糖／エッグケア／ごまだれかりんとう／おにぎりせんべい	大豆水煮／豚モモ／ツナ缶／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／キャベツ／きゅうり／コーン／わかめ	ごまだれかりんとう おにぎりせんべい 牛乳	クッキー 麦茶
12／金	うどん 大豆入かき揚げ キャベツの塩昆布和え すまし汁（鶏肉　ねぎ） 麦茶	せんべい／うどん／薄力粉／サラダ油／すりごま（白）／ごま油／こめ	大豆水煮／ウィンナー／鶏肉モモ	玉ねぎ／ピーマン／人参／キャベツ／きゅうり／塩昆布／ねぎ	★おにぎり 麦茶	せんべい 麦茶
13／土	ごはん 豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁（ﾓﾔｼ　ｷｬﾍﾞﾂ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／せんべい	豚モモ／糸けづり／みそ	玉ねぎ／大根／人参／きゅうり／もやし／キャベツ	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
15／月	ごはん つくね焼き ｷｬﾍﾞﾂとﾓﾔｼの中華あえ みそ汁（ふ　わかめ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／砂糖／かたくり粉／ごま油／麩／さつまいも／ホットケーキの素／サラダ油	鶏ひき肉／みそ／牛乳	えのきたけ／ねぎ／キャベツ／もやし／人参／わかめ	★さつまいも蒸しパン 牛乳	かぼちゃボーロ 麦茶
16／火	食パン ホワイトシチュー ブロッコリーのおかか和え バナナ 麦茶	サッポロポテト／食パン／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／こめ／砂糖	鶏肉モモ／牛乳／糸けづり／油揚げ／干ひじき	玉ねぎ／人参／グリンピース／ブロッコリー／きゅうり	★ひじきごはん 麦茶	１才からのサッポロポテト 麦茶
17／水	ごはん 筑前煮 キャベツとハムのサラダ みそ汁（豆腐　なめこ） 麦茶	せんべい／こめ／さといも／板こんにゃく／サラダ油／砂糖／チョイス／塩ぼんせん	鶏肉モモ／ロースハム／みそ／絹ごし豆腐／牛乳	人参／ごぼう／椎茸／れんこん／キャベツ／きゅうり／なめこ	チョイス 塩ぼんせん 牛乳	せんべい 麦茶
18／木	ケチャップライス チキンカツ 海藻サラダ スープ（コーン えのき） ジュース 麦茶	ソフトせんべい／こめ／サラダ油／薄力粉／パン粉／すりごま（白）／砂糖／ごま油／ホットケーキの素	ウィンナー／鶏肉モモ／ツナ／牛乳／ホイップクリーム	玉ねぎ／人参／きゅうり／干ひじき／わかめ／コーン／えのきたけ／ジュース	★誕生日カップケーキ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 麦茶
19／金	ごはん 鮭のかわりパン粉焼き 大根ときゅうりのサラダ 田舎汁 麦茶	クッキー／こめ／エッグケア／パン粉／サラダ油／ごま油／砂糖／バター／薄力粉	しろさけ／みそ／鶏肉むね／木綿豆腐／牛乳	大根／きゅうり／人参／日本かぼちゃ／ごぼう／ねぎ	★クッキー 牛乳	クッキー 麦茶
20／土	ごはん 肉野菜炒め わかめサラダ みそ汁（ふ　大根） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／かたくり粉／ごま油／砂糖／麩／クッキー	豚モモ／みそ	キャベツ／玉ねぎ／ピーマン／わかめ／もやし／人参／大根	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
22／月	ごはん ハンバーグ キャベツとツナのサラダ みそ汁（里芋　エノキ） 麦茶	マンナビスケット／こめ／かたくり粉／砂糖／サラダ油／さといも／ひこうきビスケット／ぱりんこ	豚ひき肉／ツナ／みそ／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／えのきたけ	ひこうきビスケット ぱりんこ 牛乳	マンナビスケット 麦茶

（以上児）	エネルギー 473kcal	脂質 14.0ｇ	たんぱく質 18.6ｇ	食塩相当量1.5ｇ
（未満児）	エネルギー 372kcal	脂質 11.1ｇ	たんぱく質 14.6ｇ	食塩相当量1.2ｇ

令和５年度 １月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前
23／火	まめくらのパン ポテトミートグラタン フレンチサラダ スープ（白菜　ベーコン） 麦茶	ルヴァンクラッカー／まめくらパン／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／砂糖／こめ	豚ひき肉／ピザ用チーズ／ロースハム／ベーコン／ツナ	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／赤ピーマン／人参／白菜／塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶 ルヴァンクラッカー 麦茶
24／水	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ 麦茶	ビスコ／こめ／サラダ油／ごま油／砂糖／かたくり粉／はるさめ／食パン／マーガリン	押豆腐／豚ひき肉／みそ／きな粉／牛乳	人参／ピーマン／ねぎ／きゅうり／コーン／わかめ	★きなこサンド 牛乳 ビスコ 麦茶
25／木	うどん かじきのパン粉焼き ﾓﾔｼとｷｭｳﾘの和えもの すまし汁（鶏肉　ねぎ） 麦茶	クッキー／うどん／パン粉／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／こめ	めかじき／鶏肉モモ	もやし／きゅうり／人参／コーン／ねぎ	★おにぎり 麦茶 クッキー 麦茶
26／金	ごはん 友愛カレー（冬野菜） すき昆布の炒め煮 みかん 麦茶	せんべい／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／しらたき／砂糖／かたくり粉	鶏肉モモ／牛乳／ほそめこんぶ／焼き竹輪／きな粉	れんこん／玉ねぎ／人参／グリンピース	★ミルクもち 麦茶 せんべい 麦茶
27／土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾓﾔｼのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ みそ汁（わかめ　ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／せんべい	鶏肉モモ／みそ	玉ねぎ／ピーマン／キャベツ／もやし／人参／わかめ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
29／月	ごはん 鮭の照り焼き 磯香和え みそ汁（油揚げ　玉ねぎ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）	みそ／油揚げ	ほうれんそう／人参／焼きのり／玉ねぎ	★混ぜ込みいなり 麦茶 かぼちゃボーロ 麦茶
30／火	ごはん 豚肉とねぎのいため煮 もやしのごま和え みそ汁（豆腐　なめこ） 麦茶	かっぱえびせん／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／パイシート／グラニュー糖	豚モモ／ロースハム／みそ／絹ごし豆腐／牛乳	玉ねぎ／ねぎ／もやし／きゅうり／人参／なめこ	★シュガースティックパイ 牛乳 １才からのかっぱえびせん 麦茶
31／水	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ かぼちゃサラダ すまし汁（ﾊﾝﾍﾟﾝ　ﾈｷﾞ） 麦茶	せんべい／こめ／エッグケア／砂糖／サラダ油／源氏パイ／サクッとあられ	鶏肉モモ／みそ／はんぺん／牛乳	日本かぼちゃ／きゅうり／玉ねぎ／ねぎ	源氏パイ サクッとあられ 牛乳 せんべい 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ？【1月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月は「みかん」です。

一般的に、皮がやわらかく、手でむける「温州ミカン」をさします。
日本の冬を代表する果実です。
疲労回復や風邪の予防・回復、美肌作りに必要なビタミンの宝庫です。

★みかんの栄養★
ビタミンＣが豊富です。ミカンの筋や袋には、毛細血管を丈夫にするといわれる
ビタミンＰを含みますので、捨てずに一緒に食べましょう。
ミカンのオレンジ色の成分はβ-クリプトキサンチン。
ガン抑制効果があるとして注目されています。

★みかんの選び方★
皮の色が鮮やかで、ハリとツヤのあるもの。皮がふかふかと浮いていないもの。
へたは、小さめで緑色のものの方が美味しいとされています。

26日の給食に
出る予定です♪