

令和 5 年 1 月 献立表

上布田保育園

曜日	乳児朝のおやつ	昼食	おやつ	熱・力となる食品	血・骨・肉となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ		
4	水	おせんべい 麦茶	ツナカレー（じゃが芋、人参、玉ねぎ） 大根とベーコンのスープ シルバーサラダ（春雨、ハム、きゅうり） りんご	ジャムサンド 牛乳	米 じゃが芋 春雨 マヨドレ カレールー 食パン ジャム	ツナ ベーコン ハム 牛乳	玉ねぎ じゃが芋 人参 りんご 大根 しめじ きゅうり りんご	わかめおにぎり 麦茶	あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお祈りします。 
5	木	ビスケット 麦茶	ゆかりごはん みぞれ汁 ぶりの照り焼き ブロッコリーのおひたし みかん	ミルクもち 麦茶	米 こんにゃく 片栗粉	豚肉 ぶり 牛乳 きな粉	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ みつば ブロッコリー みかん	クロワッサン 麦茶	
6★	金	クラッカー 麦茶	食パン 白菜と肉団子のスープ（人参、春雨、椎茸） タンドリーチキン ポテトサラダ バナナ	⑥ 七草がゆ 麦茶 ⑳ 梅茶漬け 麦茶	食パン 春雨 じゃが芋 マヨドレ 米	鶏ひき 鶏肉 ヨーグルト にんにく キャベツ バナナ	生姜 白菜 人参 しいたけ きゅうり ⑥大根 かぶ ⑳梅干し みつば	ゼリー・菓子 麦茶	
7	土	おせんべい 麦茶	あんかけうどん（豚肉、白菜、人参、椎茸） じゃが芋人参のきんぴら くだもの	ホイップクリームパン 牛乳	うどん じゃが芋 ホイップクリーム	豚肉 牛乳	人参 しいたけ 白菜 くだもの		
10	火	ビスケット 麦茶	ごはん みそ汁（麩、玉ねぎ、わかめ） 鶏の松風焼き 青菜ともやしのナムル みかん	じゃこトースト 牛乳	米 パン粉 けしの実 食パン マヨドレ カレー粉	麩 鶏ひき 木綿豆腐 しらす 牛乳	玉ねぎ わかめ ねぎ 青のり ほろれん草 もやし 焼のり みかん	わかめパスタ 麦茶	
11★	水	クラッカー 麦茶	みそラーメン 肉豆腐（豚肉、玉ねぎ、人参、麩、葱、青菜） バナナ	鏡びらきのおしるこ おせんべい 麦茶	中華麺 もち米 おせんべい	豚肉 木綿豆腐 車麩 小豆	キャベツ もやし 青梗菜 ねぎ コーン缶 玉ねぎ 人参 ほろれん草 バナナ	ゼリー・果物 麦茶	
12	木	おせんべい 麦茶	ハヤシライス キャベツのスープ スイートポテトサラダ ヨーグルト	人参クッキー 牛乳	米 ハヤシルウ さつま芋 バター 小麦粉 マヨドレ	豚肉 豚ひき ハム ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 生姜 南瓜 胡瓜 レーズン	にゅうめん 麦茶	・煮豆 ・炒り鶏
13	金	ビスケット 麦茶	バーガーパン コーンチャウダー 鮭のムニエル かぶとハムのサラダ バナナ	きのこごはん 麦茶	バーガーパン 小麦粉 バター 米	ベーコン 牛乳 鮭 ハム 油揚げ	玉ねぎ 人参 コーン缶 かぶ 人参 しめじ えのき 干しいたけ バナナ	さつま芋あんぱん 麦茶	・鶏の松風焼き ・七草がゆ
14	土	クラッカー 麦茶	ほうとう風うどん（豚肉、南瓜、人参、大根、ごぼう、ねぎ） 金時豆の甘煮 くだもの	メロンパン 牛乳	うどん こんにゃく メロンパン	豚肉 油揚げ 金時豆 牛乳	かぼちゃ 人参 大根 ごぼう ねぎ くだもの		・鏡びらきのおしるこ
16	月	おせんべい 麦茶	十穀米 みそ汁（大根、大根葉、油揚げ） 高野豆腐のそぼろあん のり和え みかん	シュガーサンド 牛乳	米 十穀米 食パン バター	油揚げ 高野豆腐 鶏ひき 牛乳	大根 人参 玉ねぎ しいたけ みつば ほろれん草 キャベツ えのき みかん	ふかし芋 麦茶	12日（木）にたんぼぼ組さんが「キャ ベツちぎり」をします！マスクのご用意 をお願いします😊
17	火	ビスケット 麦茶	ごはん みそ汁（青梗菜、厚揚げ） さばの塩焼き カリフラワーの酢みそ和え りんご	ココアむしパン（栗） 牛乳	米 小麦粉 ココア	厚揚げ さば 牛乳	青梗菜 カリフラワー 人参 りんご 栗甘露煮	ゼリー 菓子 麦茶	 
18	水	クラッカー 麦茶	カレーうどん（豚肉、玉ねぎ、人参、えのき、青菜） 炒り鶏（鶏肉、里芋、ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸、絹さや） バナナ	チキンライス 麦茶	うどん カレールー 里芋 こんにゃく 米	豚肉 鶏肉 鶏もも肉	玉ねぎ 人参 えのき ほろれん草 ごぼう 干しいたけ 絹さや バナナ グリンピース	黒糖パン 麦茶	
19	木	ビスケット 麦茶	鮭と青菜のごはん 清汁（豆腐、えのき、みつば） とんかつ（0,1歳かはい） キャベツ人参おかか和え みかん	大納言ケーキ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 バター ソース	鮭 豆腐 豚ヒレ かいり かつお節 卵 甘納豆 牛乳	小松菜 みつば えのき キャベツ 人参 みかん 抹茶	ゼリー 果物 麦茶	
25	水	ビスケット 麦茶	みそラーメン 肉豆腐（豚肉、玉ねぎ、人参、麩、葱、青菜） バナナ	肉まん 牛乳	中華麺 小麦粉	豚肉 木綿豆腐 車麩 豚ひき 牛乳	コーン缶 青梗菜 もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 青菜 筍 干し椎茸 バナナ	スティックパン 麦茶	

*都合により内容が変更する場合があります。 *食べたことのない食材がある場合は、家庭で複数回食べるようにしてください。

*保育士体験での感想に給食へのあたたかいメッセージを寄せていただき、ありがとうございました！

とっても嬉しく、私たちの励みになります。まだまだ体験はできるので、ぜひ試食も合わせて参加してくださいね。

*6日（金）・・・7日の「七草」に合わせて、6日に「七草がゆ」を出します。

*11日（水）・・・「鏡開き」なので、おやつに「鏡開きのおしるこ」を出します。

*19日（木）誕生会・・・和食メニューでお祝いします♡



今月の平均給与量

	乳児	幼児
エネルギー	507kcal	574kcal
たんぱく質	18.5g	22.2g
脂質	16.2g	17.5g