



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 板こんにやく 湯巻春巻 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 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 糸こんにやく 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	★ピビンバ丼 ★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 ごまつな ほうれん草 干しいたけ りょくとうもやし とうもろこし	
6	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 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 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)	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 葉 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) ★パイパイリチー ★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 パイパイ きゅうり だいこん だいこん葉 長ネギ ニラ	24	ごはん ★八宝菜 ぎょうざ 中華風スープ ★フルーツ杏仁	ちんすこう(2枚)	豚コマ肉 ぎょうざ ★うずらたまご	ごはん ★杏仁豆腐 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ほうれん草 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	鶏モモ肉 鶏ミンチ ★たまご	ごはん さいも 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	イワのごはん サバのみそ煮 クービーリチー 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 刻みこんぶ	ごはん 湯巻巻 通しこんにやく グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん とうがん 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 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり りょくとうもやし 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 刻み豆腐揚げ わかめ 干しいじき	ゆかりごはん 通しこんにやく グラニュー糖 大豆油 ★ミニカスタードワッフル	にんじん とうがん 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 たけのこ きんぎょ 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	沖縄そば種 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 ごまつな キャベツ ピーマン りょくとうもやし	
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 湯巻春巻 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 ★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 りょくとうもやし ニギ 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 刻み豆腐揚げ 刻み豆腐	おき 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 ★和風ハンバーグ	じゃがいも 糸こんにやく 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 ごげいませ 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 りょくとうもやし ミックスピーマン 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	★たご焼き(3個)	豚コマ肉 鶏モモ肉 ツナ 干しいじき ★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 ごまつな							
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	沖縄そば種 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 水	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 金	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 卵・乳抜きブラウニー
	5 木	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 土	★ビビンパ丼 ★マカロニサラダ 小松菜としいたけのみそ汁
6 金	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 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 卵・乳抜きマドレーヌ	23 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 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 土	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 (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 火	ごはん ★八宝菜 ぎょうざ 中華風スープ ★フルーツ杏仁
9 月	 成人の日			25 水	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、卵不使用マヨネーズ	★今川焼き(カスタード) 卵・乳抜きホットサンド
	10 火	わかめごはん サバのみそ煮 クーピーイリチー 大根の甘酢和え 冬瓜と麩のすまし汁			くずもち(2個)	26 木	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
11 水	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 金	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 木	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 乳抜き蒸しパン	28 土	★かみかみごぼうサラダ 大根と小松菜のすまし汁
13 金	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 乳抜きケーキ	30 月	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 ⇒ ベーコン・卵抜き	★紅芋マフィン 卵・乳抜き紅芋マフィン
	14 土	ごはん チキンの磯辺焼き ★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) かぼちゃサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ		★ミニカスタードパン ジャムパン	31 月	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
16 月	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	17 火	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	(乳) もやしの中華和え ⇒ 白ハム抜き (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 水	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		★たこやき(3個) 卵抜きヒラヤーチー	19 木	★沖繩そば うむくじ天ぷら 大根ときゅうりのゴマサラダ

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)