

1月の献立表

ふじま幼稚園 2023年 1月



日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
4	水	ブリの南部焼き 南瓜のいとこ煮 麩の味噌汁 ご飯 南瓜ボーロ ゼリー 麦茶	ぶり,玉子 茹で小豆 味噌	南瓜 小松菜	小麦粉,胡麻 焼麩 米 かぼちゃボーロ ゼリーの素	醤油,みりん,料理酒 天然だし 天然だし
5	木	筑前煮 石狩和え かぶの味噌汁 ご飯 ヨーグルト グリーン蒸しパン	鶏肉 ツナ 油揚げ,味噌	ごぼう,人参,蓮根,干し椎茸,絹さや ほうれん草 かぶ	さつまい,サラダ油,砂糖 米	醤油,天然だし,みりん,料理酒 だし汁,醤油 天然だし
6	金	ヨーグルト グリーン蒸しパン 牛乳 ボークカレー	ヨーグルト 牛乳 豚肉	ほうれん草	ホットケーキミックス シュガーパウダー,砂糖	
7	土	チャーハン ヨーグルトジャム 卵スープ せんべい クラッカー 麦茶	ウインナー ヨーグルト 玉子	玉葱,人参 長葱	じゃが芋,サラダ油,米 米 米,サラダ油 リンゴジャム 胡麻 せんべい クラッカー	カレー粉,丸刈鹿カレーフレーク ケチャップ,ウスターソース 酢,塩,こしょう 春の七草,塩 麦茶 鶏がらスープ,塩 鶏がらスープ
10	火	とんちゃん焼き なめ茸和え もやし味噌汁 ご飯 人参煮 マカロニきなこ 麦茶	豚肉 味噌	玉葱,長葱,生姜,にんにく ほうれん草,人参,なめ茸 もやし,万能葱 人参	サラダ油,胡麻油,胡麻 胡麻油 さつまい 米 マカロニ,砂糖	みりん,醤油 醤油 天然だし 塩 麦茶
11	水	肉豆腐風 蒸し餃子 なめこの味噌汁 白玉のおしるこ ご飯 ウエハース かりんとう 麦茶	豆腐,豚肉 餃子 味噌 茹で小豆	玉葱,人参,干し椎茸,白滝,いんげん なめこ,三つ葉	砂糖,サラダ油,片栗粉 米 ウエハース 食パン,砂糖,マーガリン	天然だし,醤油,みりん 天然だし 塩,白玉 麦茶
12	木	ミートソーススパゲティ 白菜のみかん酢和え ハワイア 茹でブロッコリー シュガースナック 麦茶	豚肉 牛乳	玉葱,人参,干し椎茸,白滝,いんげん なめこ,三つ葉	スパゲティ,サラダ油 砂糖 ハワイアの素 焼麩,マーガリン,グラニュー糖	ケチャップ,丸刈鹿ハヤシフレーク コンソメ,塩 酢,塩 麦茶
13	金	かに玉風あんかけ 大豆とコーンのサラダ じゃが芋の味噌汁 ご飯 ヨーグルト ブラウニー	玉子,かにかま 大豆 味噌	干し椎茸,人参,筍,長葱,グリーンピース コーン,胡瓜 絹さや	サラダ油,砂糖,片栗粉 マヨドレ じゃが芋 米 小麦粉,ミルクココア,砂糖 マーマレードジャム,マーガリン	塩,鶏がらスープ,醤油 塩,こしょう 天然だし ベーキングパウダー
14	土	焼き鶏丼 マヨドレ和え 豆腐の味噌汁 南瓜ボーロ せんべい 麦茶	鶏肉 豆腐,味噌	長葱,グリーンピース,焼のり きゃべつ,コーン 玉葱	サラダ油,砂糖,片栗粉,米 マヨドレ かぼちゃボーロ せんべい	醤油 塩 天然だし 麦茶
16	月	豚の塩炒め さつまいのレモン煮 チンゲン菜の味噌汁 ご飯 蒸し南瓜 フルーツヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌	きゃべつ,玉葱,ピーマン,にんにく,生姜 レモン 青梗菜,もやし 南瓜 黄桃缶,みかん缶	サラダ油 さつまい,砂糖 米	鶏がらスープ,塩 天然だし 麦茶
17	火	カレーうどん 磯辺揚げ ゼリー チーズ 焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 竹輪	長葱,人参,玉葱,しめじ 青のり粉	うどん,サラダ油,片栗粉 小麦粉,サラダ油 ゼリーの素 米,サラダ油	天然だし,みりん,醤油 丸刈鹿カレーフレーク 塩,醤油 麦茶
18	水	蒸し鶏のごまみそ和え 大根サラダ 豆腐のすまし汁 ご飯 茹でブロッコリー 青のりポテト 牛乳	鶏肉,味噌 豆腐	大根,胡瓜 豆苗 ブロッコリー 青のり粉	胡麻,砂糖 マヨドレ 米 じゃが芋,サラダ油	料理酒,塩 塩 天然だし,醤油,塩 塩
19	木	ボークビーンズ ミモザサラダ みかん ロールパン バナナ ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉,大豆 玉子	人参,玉葱,水煮トマト きゃべつ,胡瓜 みかん バナナ	じゃが芋,サラダ油,砂糖 マヨドレ ロールパン クラッカー,ブルーベリージャム	ケチャップ,ウスターソース,こしょう 天然だし 麦茶
20	金	白身フライ コロコロサラダ 白菜の味噌汁 ご飯 蒸かし芋 アップルパイ風 麦茶	白身フライ さつまい揚げ,味噌	人参,胡瓜 白菜 リンゴ缶	じゃが芋,マヨドレ 米 さつまい ぎょうざの皮,リンゴジャム	中濃ソース 塩 天然だし 麦茶

1月の献立表

ふじま幼稚園 2023年 1月



日曜日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
21	土	わかめおにぎり 菜飯おにぎり ソーセージ 玉子焼き しめじの味噌汁 ウエハース せんべい 麦茶	ウインナー 玉子 味噌	わかめ,焼のり 菜めしご飯の素,焼のり 小松菜,しめじ	米 米 砂糖,サラダ油	ケチャップ だし汁,塩 天然だし
23	月	チンジャオロース ツナサラダ わかめ味噌汁 ご飯 茹でブロッコリー チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 ツナ 味噌 牛乳,チーズ 牛乳	もやし,赤パプリカ 人参,ほうれん草,コーン 玉葱,わかめ,長葱 ブロッコリー	サラダ油,砂糖,片栗粉,胡麻油 マヨドレ 米 ホットケーキミックス,サラダ油	麦茶 塩,こしょう,醤油,鶏がらスープ 塩 だし汁
24	火	コロッケ 春雨サラダ お豆のトマトスープ ご飯 ウエハース しらすトースト 牛乳	玉子 ミックスビーンズ しらす 牛乳	胡瓜,人参 玉葱,えのき草,水煮トマト	サラダ油 春雨,砂糖,胡麻油 米 ウエハース 食パン,マヨドレ	ミートコロッケ 中濃ソース 醤油,酢 コンソメ,塩,こしょう
25	水	豚みそ丼 キャベツの塩昆布和え 豆腐味噌汁 人参煮 ハバロア 麦茶	豚肉,味噌 豆腐,味噌 牛乳	もやし,青梗菜,玉葱 きゃべつ,人参,胡瓜,昆布 なめこ 人参	サラダ油,砂糖,米 胡麻油 ハバロアの素	醤油 醤油 だし汁 麦茶
26	木	鶏肉の南蛮漬け おなか和え 大根味噌汁 ご飯 ヨーグルト フルーツポンチ 麦茶	鶏肉 かつお節 味噌 ヨーグルト	玉葱 小松菜,もやし 大根,わかめ パイン缶,黄桃缶,レモン	小麦粉,サラダ油,砂糖 米 砂糖	料理酒,醤油,酢 醤油,だし汁 天然だし 麦茶
27	金	鱈の塩焼き ほうれん草のごま和え はんぺんのすまし汁 フルーチェ お赤飯 茹でじゃが芋 きなこスナック 麦茶	さば はんぺん 牛乳 小豆 きな粉	ほうれん草,もやし しょうゆ,砂糖 花魁 フルーチェベース 米,もち米 じゃが芋	サラダ油 胡麻,砂糖 花魁 フルーチェベース 米,もち米 じゃが芋 麩,マーガリン,グラニュー糖	料理酒,塩 醤油 天然だし,塩,醤油
28	土	ナポリタンスバグゲティ ゼリー 豆乳スープ バナナ せんべい 麦茶	ウインナー,粉チーズ 豆乳	玉葱,人参,ピーマン 人参,白菜,しめじ バナナ	スバグゲティ,サラダ油 ゼリーの素 せんべい	ケチャップ,ウスターソース,塩 こしょう,コンソメ コンソメ,塩,こしょう 麦茶
30	月	煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ ご飯 南瓜ボーロ みだらし団子 麦茶	ハンバーグ	しめじ,水煮トマト,パセリ 人参,胡瓜 きゃべつ,コーン,玉葱,人参	砂糖,サラダ油 シエルマカロニ,マヨドレ 米 かぼちゃボーロ 砂糖,片栗粉	コンソメ,中濃ソース,塩 塩 コンソメ,塩,こしょう 白玉,醤油 麦茶
31	火	揚げだし豆腐 お返し ほうれん草の味噌汁 ご飯 大根煮 フルーチェ 麦茶	豆腐 かつお節 味噌 牛乳	万能葱,生姜 ブロッコリー,人参 ほうれん草,玉葱 大根	サラダ油,砂糖 米 フルーチェベース	料理酒,醤油,みりん,天然だし だし汁,醤油,みりん 天然だし 麦茶

※27品目アレルギー不使用の食材には 凡対応 と表記しています
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください

給食室より

【明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願致します。】

新年あけましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。

1月はおせち料理やお雑煮、七草粥、鏡開き等昔から伝わる行事食がいっぱいです。
その意味等話しながら食事をしてみたいはいかがでしょうか。
昔の人は「すごい」と感動するかもしれませんね。

6日に七草粥を食べやすい様に七草おにぎりにして提供します。
11日に鏡開きとして白玉でお汁粉を提供します。

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~2歳	エネルギー	460kcal	432kcal
	たんぱく質	15.2~23.2g	14.2g
3歳~5歳	エネルギー	550kcal	498kcal
	たんぱく質	19.0~28.9g	16g

※目標栄養価は昼食とおやつのおよその合算したものととなります

