１月給食献立表(幼児食)

令和５年１２月２８日　めぐみ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
		休園				

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	☑みどりのおさら 野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理です。 根菜の煮物・あえもの・サラダなど ☑きいろのおさら ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。ごはん・パン・パスタなど。	☑あかのおさら 肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉となるたんぱく質を多く含む料理です。魚のムニエル・オムレツなど。 ☑しろのおさら かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。みそ汁・野菜スープなど。		ごはん 鯖の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ゼリー	カレーライス コールスローサラダ スープ フルーツ	きつねうどん のり塩ポテト ヨーグルト
午後のおやつ				お菓子 麦茶	焼きいも 麦茶	お菓子 麦茶
食材				米・鯖・絹さや・鶏肉・白滝・切干大根・人参・キャベツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・ハム・コーン・キャベツ・かぶ・かぶ葉	絹さや・椎茸・人参・油揚げ・鶏肉・うどん・じゃが芋・青のり

日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	成人の日	比内地鶏ラーメン 肉団子のもち米蒸し コロコロサラダ ２色ゼリー	ごはん 筑前煮 桜えびのポン酢和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鱈の西京焼き 納豆和え すまし汁 フルーツ	中華丼 ささみときゅうりのマヨポン和え 春雨スープ フルーツ	ミートソーススパゲッティー 青梗菜のコーン和え スープ ゼリー
午後のおやつ		鮭と枝豆のおにぎり 麦茶	煮豆の蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳	ミルキーポッキー 牛乳	お菓子 牛乳
食材		舞茸・葱・せり・ごぼう・鶏肉・中華麺・肉団子(冷凍)・トマト・きゅうり・竹輪	米・鶏肉・里芋・人参・大根・ごぼう・椎茸・絹さや・ほうれん草・干しエビ・キャベツ・もやし	米・鱈・小松菜・白菜・人参・納豆・わかめ・しめじ	椎茸・小松菜・葱・きくらげ・豚肉・えび・人参・白菜・もやし・きゅうり・鶏肉・レタス・ハム・春雨	玉葱・人参・豚肉・パスタ・おから・コーン・青梗菜・ハム・わかめ

日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き しらたきとごぼうのきんぴら すまし汁 ゼリー	ごはん 豚の生姜焼き キャベツとひじきのマヨサラダ みそ汁 フルーツ	カレーうどん コーンしゅうまい たたききゅうり ヨーグルト	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 即席漬け みそ汁 フルーツ	シュガーサンド シチュー ミートボール キャベツとりんごの甘酢和え ゼリー	タンメン 鮭とじゃが芋の温製サラダ ヨーグルト
午後のおやつ	おからクッキー 牛乳	つぶさないスイートポテト 牛乳	みそたんぽ 麦茶	お菓子 牛乳	チーズサブレ 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・鮭・葉葱・ごま・人参・ごぼう・白滝・絹さや・えのき・ほうれんそう	豚肉・生姜・玉葱・トマト・ハム・ひじき・キャベツ・豆腐・わかめ	うどん・鶏肉・玉葱・人参・葱・しゅうまい(冷凍)・きゅうり・塩昆布・パプリカ	玉葱・鶏肉・塩昆布・人参・キャベツ・かぶ・かぶ葉・なめこ・葱	食パン・グリンピース・鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ・きゅうり・りんご・レーズン・肉団子(冷凍)	中華麺・豚肉・もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・じゃが芋・鮭・葉葱

日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん かれいの黄金焼き ひじき煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 塩麹からあげ なめたけ和え みそ汁 フルーツ	鮭とほうれん草のクリームパスタ ナゲット キャベツのコーン煮 スープ ゼリー	ごはん 肉みそれんこん 青梗菜の骨太和え すまし汁 フルーツ	豚丼 わかめとしらすのカリカリサラダ なめこと白菜の塩麹スープ フルーツ	ちゃんぽんうどん さつま芋の塩バター和え ゼリー
午後のおやつ	チーズケーキ 牛乳	野菜ポッキー 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・かれい・絹さや・大豆・鶏肉・白滝・人参・ひじき・ほうれん草・切干大根	米・鶏肉・なめたけ・ほうれん草・人参・白菜・絹さや・豆腐	パスタ・鮭・玉葱・ほうれん草・ナゲット(冷凍)・キャベツ・コーン・人参・もやし	豚肉・れんこん・葉葱・人参・油揚げ・しらす干し・ごま・青梗菜・大根・大根葉	ごま・豚肉・人参・玉葱・コーン・枝豆・油揚げ・しらす干し・トマト・ハム・白菜・なめこ	小松菜・椎茸・人参・もやし・キャベツ・豚肉・うどん・さつま芋

日付	29日	30日	31日
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 ゆかり和え すまし汁 フルーツ	ごはん とりごぼうつくね 白菜とコーンのごまサラダ みそ汁 フルーツ	ポテサラサンド ポークチャップ ツナサラダ スープ ヨーグルト
午後のおやつ	しっとりチョコ 牛乳	タルトタタン 牛乳	おはぎ 麦茶
食材	米・鯖・人参・キャベツ・ゆかり・きゅうり・大根・しめじ・葉葱	おから・ごぼう・ひじき・鶏肉・ごま・白菜・人参・コーン・ほうれん草・なめこ	ウインナー・きゅうり・人参・じゃが芋・食パン・しめじ・ピーマン・豚肉・玉葱・ツナ・パプリカ・レタス

レシピ紹介「なめこと白菜の塩麹スープ」

〇材料(２人分)

なめこ1/2袋　白菜2枚　ハム1枚　水2カップ　塩麹小さじ2～3

塩こしょう・ごま油少々

〇作り方

①白菜、ハムは千切り、なめこはさっと洗って水けをきる。

②鍋に具材を全て入れる。火が通ったら塩麹を入れ味を整える。

③好みでごま油と塩こしょうを入れる。