

# 五条愛児園 2023年1月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
4	水	ごはん 照焼ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 味噌汁	■/▲ハンバーグ まぐろフレーク 生揚げ・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・でん粉 マヨネースタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん だし	せんべい(皇たべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
5	木	チキンカレー マロニーの甘酢和え デザート(巨峰ゼリー)	鶏肉・■鶏レバー煮込み <b>鉄強化メニュー</b>	玉ねぎ・人参 人参・ほうれん草	じゃが芋・油・米(国産) マロニー・ごま油・砂糖 巨峰ゼリー	■/▲カレーパウダー ■酢・■醤油	きなこクッキー 牛乳	■ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 ▲バター・▲牛乳 ▲牛乳
6	金	ごはん 白身魚の塩こうじ焼 レンコンきんぴら 味噌汁	ホキ 豚肉 豆腐・油揚げ・赤みそ <b>食物繊維強化メニュー</b>	れんこん・人参 玉ねぎ	米(国産) 油 つきこんにやく・油・砂糖・白ごま	塩こうじ ■醤油・本みりん・料理酒・だし だし	七草風粥(ほうれん草) お茶	米(国産)・ほうれん草・人参 だし・■醤油・塩 麦茶
7	土	ツナスパゲティ ポテトサラダ すまし汁	まぐろフレーク	玉ねぎ・しめじ・赤パプリカ・ピーマン・のり きゅうり・人参 大根・チンゲン菜・人参	■スパゲティ・油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用)	鶏がらスープ・料理酒・塩・■醤油 塩 だし・■醤油・塩	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
10	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 マカロニサラダ スープ	鶏肉 まぐろフレーク	しょうが ブロッコリー・人参 玉ねぎ・コーン・ほうれん草	米(国産) 油・砂糖 ■マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・■とんかつソース・■醤油・料理酒 コンソメ	ヨーグルトマフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト ▲牛乳
11	水	麦入りごはん サバのカレー風味揚げ 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	さば 生揚げ 赤みそ	しょうが 大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・白菜	米(国産)・押麦 砂糖・でん粉・油 砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・料理酒・カレーパウダー だし・■醤油・料理酒・本みりん だし	マリービスケット 牛乳	■/▲マリービスケット ▲牛乳
12	木	麦入りごはん 豚肉のおかか炒め 春雨の酢の物 味噌汁	豚肉・かつお節 しらす 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■酢・■醤油 だし	黒糖お麩ラスク 牛乳	■おつゆ麩・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳
13	金	そぼろ丼 キャベツのサラダ 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	コーン・さやいんげん キャベツ・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参	米(国産)・油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・塩・だし だし	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
14	土	のっぺいうどん ほうれん草の和え物 かぼちゃの天ぷら	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ 太もやし・ほうれん草・人参 かぼちゃ	■うどん・でん粉 砂糖 ■小麦粉・油	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
16	月	麦入りごはん 鶏肉のごま煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ	キャベツ・きゅうり・人参・■塩昆布 玉ねぎ・小松菜	米(国産)・押麦 砂糖・白ごま	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	ウインナーとコーンのマヨ煮しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用)・ウインナー・コーン ▲牛乳
17	火	麦入りごはん アジのみぞれあん かぼちゃの旨煮 味噌汁	あじ 豆腐・赤みそ <b>遠慮(3・5歳児)</b>	大根おろし かぼちゃ 人参・わかめ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖	塩・だし・料理酒・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
18	水	ごはん 鶏肉ときのこの甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁	鶏肉 赤みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 マヨネースタイプ(卵不使用) さつま芋	料理酒・塩・■酢・■醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ だし	きなこバターサンド 牛乳	■/▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳
19	木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきともやしのサラダ フルーツ(みかん)	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・ニラ ひじき・太もやし・人参・コーン・きゅうり みかん	米(国産) 油・砂糖・でん粉 マヨネースタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 ■醤油	レーズン入りふんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・レーズン ▲牛乳
20	金	麦入りごはん 白身魚の揚げ煮 小松菜の納豆和え 豚汁	ホキ 納豆 豚肉・赤みそ	小松菜・白菜・人参 大根・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 つきこんにやく・さつま芋	だし・料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	2色ゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖・ダイゼリン(みかんFe) ▲牛乳
21	土	中華丼 シューマイ 中華スープ	豚肉 ■しゅうまい <b>生活発表会(1・2歳児)</b>	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン チンゲン菜・人参	油・でん粉・米(国産) 緑豆春雨	鶏がらスープ・■醤油・料理酒・塩 鶏がらスープ	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
23	月	ごはん チキンのチーズ焼 コーンとキャベツのサラダ スープ	鶏肉・▲ミックスチーズ	コーン・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) 油 砂糖・油 じゃが芋	■酢・塩 コンソメ	お米のスナック サラダ味 牛乳	*お米のスナック サラダ味 ▲牛乳
24	火	麦入りごはん サバの塩焼 ほうれん草の菜種和え きのこ汁	さば ●卵 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜 まいたけ・しめじ・えのきだけ・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 油・砂糖	塩 ■醤油・だし だし	バナナとココアのケーキ 牛乳	■ホットケーキミックス・ココアパウダー ▲牛乳・バナナ ▲牛乳
25	水	ごはん 鶏肉のねぎ焼 ナムル 中華スープ デザート(りんごゼリー)	鶏肉 豆腐 <b>お誕生会</b>	青ねぎ 太もやし・小松菜・人参 干しいたけ	米(国産) 砂糖・油 白ごま・砂糖・ごま油 じゃが芋 りんごゼリー	■醤油・本みりん ■醤油 鶏がらスープ	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・黄桃(缶詰) ▲牛乳
26	木	ごはん 五目卵 胡麻ブロッコリー 味噌汁	●卵 赤みそ <b>鉄強化メニュー</b>	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) 油・砂糖 砂糖・白ごま ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・だし 塩・■醤油 だし	おせんべい サラダ味 牛乳	*おせんべい サラダ味 ▲牛乳
27	金	麦入りごはん 吉野煮 ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	鶏肉・生揚げ ■ちくわ ▲ヨーグルト <b>減塩</b>	大根・人参・ごぼう・干しいたけ・さやいんげん あおさのり	米(国産)・押麦 砂糖・でん粉 ■小麦粉・油	だし・■醤油・料理酒	さつま芋入り黒糖ういろ(乳児:マリービスケット) 牛乳	白玉粉・■小麦粉・黒砂糖・さつま芋 (乳児:マリービスケット) ▲牛乳
28	土	豚丼 ごぼうサラダ 味噌汁	豚肉 まぐろフレーク 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん ごぼう・人参・きゅうり しめじ・大根	砂糖・米(国産) マヨネースタイプ(卵不使用)	だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
30	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	鶏肉・赤みそ 生揚げ <b>食の記念日「味噌」</b>	グリーンピース 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・砂糖	本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	たべるいりこ ビスコ 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■/▲ビスコ ▲牛乳
31	火	ロールパン コロッケ カレーマヨサラダ 冬野菜トーフ	大豆 鶏肉	きゅうり・人参 大根・人参・ブロッコリー・玉ねぎ	■/▲ロールパン ■/▲コロッケ・油 マヨネースタイプ(卵不使用)	カレーパウダー コンソメ	小松菜じゃこおにぎり お茶	米(国産)・小松菜 しらす・塩 麦茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

- ・食の記念日は「味噌」の日です。発酵食品の一つで体にもいい作用がたくさんあります。
- ・6日は「七草がゆ」です。お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を少し休めましょう。

### 強化メニューについて～

「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。(1/27 汁物なし(ヨーグルトを提供))  
 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(1/5 チキンカレー 1/26 五目卵)  
 「食物繊維強化メニュー」は食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。(1/6 れんこんきんぴら)