



# 1月の献立表

令和4年12月末日発行

# まこと保育園分園

日 (曜)	午前のおやつ	献立表	午後のおやつ	材料名		
				血や肉や骨になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
5 (木)	牛乳	ごはん ミートボール(甘酢あん) 五目豆 みそ汁 みかん	牛乳 星たべよ ホームパイ	ミートボール 大豆水煮 みそ	白米	人参 れんこん グリーンピース わかめ
6 (金)	牛乳	ごはん 松風焼 りんご フルーツきんとん 七草スープ	牛乳 ワッフル	鶏肉 みそ	白米 さつまい	人参 ねぎ 大根 小松菜
10 (火)	牛乳	親子丼(麦ごはん) みそ汁 かぶのそぼろあんかけ りんご	牛乳 野菜かりんとう アスパラビスケット	鶏肉 みそ	白米 麦	玉ねぎ 人参 かぶ しいたけ
11 (水)	牛乳	ごはん けんちん煮 甘酢あえ みそ汁	牛乳 チーズ芋もち	豚肉 みそ ちくわ チーズ	白米 里芋 じゃが芋	白菜 わかめ 人参 れんこん
12 (木)	牛乳	ごはん チキン南蛮 卵サラダ わかめスープ	麦茶 いちごプリン	卵 鶏肉 牛乳	白米 油	わかめ 白菜 キャベツ 玉ねぎ
13 (金)	牛乳	ごはん アクアパッツア みかん れんこんきんぴら 野菜スープ	牛乳 ビスコ まがりせんべい	めかじき	白米 じゃが芋	れんこん しらたき 人参 玉ねぎ
16 (月)	牛乳	冬野菜カレー(雑穀ごはん) チーズ ひじきサラダ 野菜スープ	麦茶 クラッカー フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト チーズ	白米 雑穀 里芋	ひじき 白菜 れんこん 大根
17 (火)	牛乳	ごはん 魚のゆずソース焼 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	鯖 みそ	白米 パン	人参 しらたき わかめ キャベツ
18 (水)	牛乳	こぎつねうどん パナナ 温野菜サラダ	牛乳 チーズおかかおにぎり	鶏肉 鰹節 油揚げ チーズ	白米 うどん	大根 人参 かぼちゃ わかめ
19 (木)	牛乳	ごはん 肉じゃが 納豆あえ みそ汁 りんご	乳酸菌飲料 焼き芋のお菓子 アンパンマンせんべい	豚肉 納豆 みそ	白米 じゃが芋	人参 ほうれん草 えのき 玉ねぎ
20 (金)	牛乳	ごはん 魚の香味煮 大豆入りサラダ みそ汁 みかん	牛乳 ハッピーターン 豆乳ウエハース	鯖 魚肉ソーセージ 大豆水煮 みそ	白米	コーン きゅうり わかめ 小松菜
23 (月)	牛乳	マーボー大根丼(雑穀ごはん) パナナ 春雨サラダ 卵スープ	牛乳 リッツ ぼたぼた焼	豚肉 卵	白米 雑穀 春雨	大根 青梗菜 ねぎ 玉ねぎ
24 (火)	牛乳	ごはん 魚のみぞれ煮 りんご ほうれん草のチーズ白あえ みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	鰹 みそ きな粉 チーズ	白米 マカロニ	ほうれん草 しめじ ねぎ 小松菜
25 (水)	牛乳	食パン 豆乳グラタン ツナサラダ 白菜スープ	牛乳 しらすおにぎり	鶏肉 ツナ 豆乳 しらす バター チーズ	パン 白米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜
26 (木)	牛乳	ごはん 魚のトマトあんかけ スパゲティサラダ みそ汁 みかん	牛乳 豆腐ドーナツ	メルルーサ 豆腐	白米 油 スパゲティ	きゅうり 人参 トマト わかめ
27 (金)	牛乳	ごはん チンジャオロース 中華きゅうり ワンタンスープ	牛乳 塩せんべい ゴーフレット	豚肉 みそ	白米 ワンタンの皮	れんこん ピーマン きゅうり 人参
30 (月)	牛乳	中華丼(麦ごはん) ナムル 春雨スープ りんご	牛乳 卵ボーロ 鈴かすてら	鶏肉	白米 麦 春雨	白菜 人参 コーン えりんぎ
31 (火)	牛乳	ごはん すき焼き風ハンバーグ じゃがバター煮 みそ汁	牛乳 フルーツゼリー	豚肉 豆腐 バター みそ	白米 じゃが芋	春菊 玉ねぎ ねぎ えのき

1/24(火)のレシピ



(材料) 作りやすい分量

- ほうれん草・・・120g
- チーズ・・・20g
- 絹豆腐・・・1/6丁
- ごま油 醤油

(作り方)

- ①豆腐は沸騰したお湯で茹で、ザル上げをして軽く水切りをする。粗熱が取れたら軽くつぶす。
- ②ほうれん草は茹で、水にさらした後、お好みの長さに切ります。
- ③チーズは5mm角位のコロコロに切る。
- ④①②③を混ぜ合わせ、ごま油、醤油で味付けする。

※都合により、食材または献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ※19日(木)お誕生会はもも組のリクエストメニューです。

一日の平均栄養摂取量			
エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
445kcal	16.4g	14.1g	1.3g