

2023年1月の予定献立表

認定こども園

鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
2月	お正月				
3火					
4水	お弁当の日	おかし			
5木	七草うどん 【野菜煮込みうどん】 切り干し大根の煮物 フルーツ	ミニたいやき	かまぼこ うす揚げ 牛乳	うどん ごま	人参 七草 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ
6金	からあげ 花野菜サラダ わかめご飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 わかめ 豆腐 卵 牛乳	片栗粉 米 ごま ホットケーキミックス バター	ブロッコリー 人参 カリフラワー フルーツ
7土	ミックスサンド スティックパン 牛乳	せんべい	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
9月	成人の日				
10火	ひじき炊き込みご飯 ごま和え【おひたし】 麩のみそ汁 フルーツ	ピザパン	ひじき シーチキン うす揚げ わかめ みそ 卵 牛乳	米 ごま 麩 ホットケーキミックス	人参 ごぼう こんにやく たけのこ 干しいたけ コーン 小松菜 白菜 ピーマン フルーツ
11水	赤魚の煮付け キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐の みそ汁 七分つきご飯【米飯】	あげもち (お米ボール)	赤魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 もち	キャベツ 人参
12木	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 大豆の磯煮 フルーツ	お楽しみ おやつ	かまぼこ うす揚げ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳	うどん	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
13金	ポトフ 肉だんご 米飯 フルーツ	ドーナツ	ウインナー 鶏肉 牛乳	じゃがいも 米	カブ キャベツ たまねぎ 人参 フルーツ
14土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
16月	チキンライス 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁 フルーツ	ホットケーキ	鶏肉 かつお わかめ 牛乳 卵	米 麩 ジャム ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
17火	ポテトコロッケ カルシウムサラダ ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	チーズスティック パン	チーズ しらす 卵 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 ごま 米 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 ほうれん草
18水	高野豆腐の卵とじ 雑穀ラップおにぎり【米飯】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	パンせんべい	高野豆腐 卵 かまぼこ みそ わかめ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	米 食パン	人参 たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 かぼちゃ フルーツ
19木	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 さつまいもの煮物 フルーツ	お楽しみ おやつ	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん さつまいも ごま	人参 干しいたけ フルーツ

お誕生日会

食育の日

ご当地

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
20金	クリームシチュー 食パン (ぞう組のみジャム付き) 和風マヨサラダ フルーツ	ウエハース	鶏肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり フルーツ
21土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
23月	チキンカツ ひじきマヨドレサラダ わかめご飯 切り麩のみそ汁	レーズン 蒸しパン	鶏肉 ひじき わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 蒸しパン粉	キャベツ きゅうり 人参 レーズン
24火	深川めし おひたし 大根のみそ汁 フルーツ	東京ばな奈風 ケーキ	あさり うす揚げ みそ 卵 牛乳	米 小麦粉	人参 生姜 絹さや 小松菜 白菜 大根 フルーツ パナナ
25水	鮭の照り焼き(ぞう組のみ海苔 付き) 七分つきご飯【米飯】 小松菜とツナの和え物 豆腐のすまし汁	りんごジャム サンド	鮭 シーチキン 豆腐 わかめ 牛乳	米 食パン りんごジャム	小松菜 白菜 人参
26木	豚肉と野菜の中華麺 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ【かぼちゃの 煮物】 フルーツ	お楽しみ おやつ	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉	人参 もやし 白菜 フルーツ
27金	チキンカレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	おかし	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
28土	音楽会				
30月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	マカロニ あべかわ	鶏肉 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 きなこ 牛乳	米 片栗粉 ごま マカロニ	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
31火	エビフライ【ポテトコロッケ】 オーロラサラダ ゆかりご飯【米飯】 たまねぎのみそ汁	お好み焼き	エビ みそ わかめ 豚肉 卵 牛乳 花かつお 青のり	パン粉 米 ごま 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)	
	未満児	436Kcal	15.8g	13.4g	1.7g			
	3歳以上	524Kcal	19.8g	16.8g	2.0g			

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

~ 日本のご当地めぐり 東京都 (42) 深川めし 東京ばな奈風ケーキ ~

今月のご当地は「東京都」です。  
「深川めし」はあさりやねぎをみそで煮込んで熱いご飯にぶっつけたものと、お弁当に持っていけるものという事で生まれたあさりの炊き込みご飯とがあります。  
園では炊き込みご飯で頂きます。

おやつは東京の土産菓子である「東京ばな奈」風のケーキです。  
ケーキの上にバナナクリームをのせて頂きます。