



1月の献立



2023年 つくし保育園

日			昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	16	30	ごはん 魚のごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 練りごま ごま 塩 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 煮干し 出し鰹 醤油 砂糖 かぶ 玉ねぎ 人参 油揚げ カブの葉 出し昆布 出し鰹 醤油	おぜんざい いりこ	小豆 砂糖 塩 上新粉 豆腐 煮干し
火	17	31	ごはん 鶏のオープン焼き ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ネギ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ひじき もやし 人参 ブロccoli 酢 砂糖 塩 ごま油 山芋 人参 わかめ 舞茸 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	ケーキサレ	小麦粉 玉ねぎ パプリカ 卵 牛乳 チーズ 砂糖 ケチャップ B・P 油
水	18		ごはん 魚の甘酢揚げ 白菜のおひたし みそ汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 砂糖 酢 醤油 チンゲン菜 人参 白菜 もやし 醤油 花かつお さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木	5	19	ごはん 肉じゃが 千切大根のごま酢和え みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 千切大根 人参 油揚げ 三度豆 醤油 酢 砂糖 練りごま ごま わかめ 玉ねぎ ごぼう しめじ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 黒砂糖 豆乳 油 B・p B・s ブルー
金	6	20	鮭ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁	米 鮭 三つ葉 黒ごま 塩 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 里芋 大根 こんにゃく 三度豆 出し鰹 砂糖 醤油 南瓜 人参 玉ねぎ えのき 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	6日 七草粥 こんぶ 20日 おにぎり 煮豆	七草 米 塩 こんぶ 米 じゃこ 青菜 塩 焼き海苔 豆 砂糖 醤油
土	7	21	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 塩 炒め油 豆腐 さつま芋 人参 玉ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月		23	ごはん 魚の塩焼き きんぴら鶏ごぼう みそ汁	米 魚 塩 鶏肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 ごま 炒め油 じゃが芋 人参 玉ねぎ えのき 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のかぼちゃクッキー	米粉 B・p 南瓜 豆乳 砂糖 油 シナモン レーズン
火	10	24	幼児 カレーライス フレンチサラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー フレンチサラダ	米 豚ミンチ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 純カレー粉 塩 豆乳 ソース ケチャップ 炒め油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩 米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 トマト田 トマトジュース ケチャップ 片栗粉 醤油 砂糖 ソース 炒め油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩	五平餅	米 もち米 干しエビ じゃこ 味噌 砂糖 醤油 ごま
水	11	25	ごはん 魚のつけ焼き 南瓜と豚肉のごま煮 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 豚肉 南瓜 大豆 人参 ごま 砂糖 醤油 山芋 人参 玉ねぎ 舞茸 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木	12	26	ごはん 豆腐ハンバーグ 五目なます みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 塩 片栗粉 醤油 砂糖 炒め油 レンコン 大根 人参 ほうれん草 春雨 油揚げ 砂糖 酢 醤油 南瓜 玉ねぎ 白菜 しめじ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 人参 塩 油
金	13	27	ごはん 魚のパン粉焼き さつま芋とひじきのサラダ 野菜スープ	米 魚 醤油 米粉のパン粉 パセリ さつま芋 ひじき 人参 きゅうり 酢 砂糖 醤油 塩 サラダ油 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ 煮干し 出し鰹 塩	ヨーグルトケーキ ブルー	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P ブルー
土	14	28	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ すみれ・ゆりクラスは、みりんをしません

