

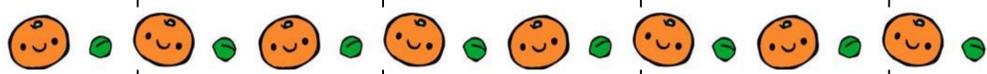


1月は、様々な国の料理を給食に取り入れています。
その日の給食が、どこの国の料理だったか、子どもたちにも聞いてみてくださいね！！



☆2023年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	23	10	24	11・25	12・26	13・27	
献立名	中華丼 春雨サラダ 大根スープ 	ごはん 鯛の塩焼き なます・だし巻き卵 田作り(幼) 京風みそ汁 ヨーグルト 	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮 みそ汁	ごはん 鶏のオイスターソース焼き しらす和え 春雨スープ チーズ 	フランスパン・ロールパン クスクスサラダ 冬野菜シチュー 	わかめうどん ポテトサラダ みかん	カルピス食パン バナナ コンソメスープ チーズ
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ロールパン 1個 2個 ア・ひよこ 南瓜パン 2個 フランスパン 30g	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 カルピス食パン 1枚 3/4枚 一乳ア) 南瓜パン
量	豚もも肉 25 20 むきえび※完了なし 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜	タイ 40 32 塩 0.2 0 切干大根 2 1.6 金時人参 2 1.6 薄口醤油 0.04 0.03 酢 1.1 0.88 だし汁 1.1 1 砂糖 0.05 0.05 塩 0.03 0.03 だしまき卵 15 12 一卵) 卵なし卵焼き	さけ 40 32 塩 0.1 0.08 玉葱 1 0.8 パセリ 少々 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 一乳ア) 豆乳 マヨネーズ※卵 5 4 一卵ア) マヨドレ ひじき 2 1.6 人参 8 6.4 油揚げ 3 2.4 こんにゃく 6 4.8 ごま油 0.6 0.5 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 20 16.0 油揚げ 2 南瓜 15 12 玉ねぎ 12 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉(唐揚げ用) 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 3.8 3.04 しらす 2 1.6 ほうれん草 25 20 小松菜 10 8 人参 10 8 薄口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8 春雨 1.2 白菜 12 9.6 人参 6 4.8 水 120 96 鶏ガラの素 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16 チーズ※乳 5 5	ほうれんそう 30 24 クスクス 5 4 ツナ缶 5 4 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 鶏肉(細切れ) 20 16 かぶ 30 24 人参 15 12 玉ねぎ 20 16 ブロッコリー 20 6.4 ホワイトルウ※乳 15 12 牛乳 50 40 水 適宜 適宜	わかめ 0.4 0.3 牛肉 10 8 人参 8 6 しめじ 8 6 葱 2 2 薄口醤油 7 6 だし汁 140 112 じゃが芋 30 24 きゅうり 12 9.6 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 2.5 2 一卵) マヨドレ 塩 0.1 0.08 みかん 1個 みかん缶 10	バナナ 1/2本 1/2本 わかめ 0.2 0.2 ウインナー 10 8 玉ねぎ 12 10 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 水 100 80 チーズ※乳 5 5
	材料	春雨 3 2.4 ハム※卵 8 6.4 ホールコーン 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6 わかめ 0.2 0.2 大根 20 16 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏がらスープ 1.5 1.2 水 120 96	田作り(カタクチイワン) 3~4尾 里芋 20 16 ほうれん草 10 8 人参 6 4.8 しめじ 7 5.6 白みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 十勝ヨーグルト 78 78 一乳ア) 豆乳ヨーグルト	油揚げ 3 2.4 ごま油 0.6 0.5 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 20 16.0 油揚げ 2 南瓜 15 12 玉ねぎ 12 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	水 120 96 薄口醤油 0.2 0.16	ホワイトルウ※乳 15 12 牛乳 50 40 水 適宜 適宜	みかん 1個 みかん缶 10
献立名	牛乳 キラキラゼリー クッキー	お茶 七草がゆ チーズ(幼)	ヨーグルト さかなっこ(幼) ミニ野菜スティック(乳)	牛乳 豆花クッキー 一口ゼリー	牛乳 きな粉マカロニ ミルクチップ(幼)	お茶 キンパ(幼)おにぎり(乳) ウエハース(幼)	牛乳 ドーナツ クラッカー
	牛乳 120 100 一乳ア) 豆乳 カットゼリー ぶどう 30 24 カットゼリー りんご 30 24 みかん缶 20 16 うの花クッキー 2枚 1枚	おちゃ 100 100 六分米 20 20 水 140 140 塩 0.2 0.2 七草 10 10 チーズ※乳 5	ヨーグルト※乳 78 78 一乳ア) 豆乳ヨーグルト さかなっこ 1p ミニ野菜スティック 1p	牛乳 120 100 一乳ア) 豆乳 豆花(トウファ)クッキー 2枚 2枚 一口ゼリー 2個 1個	牛乳 120 100 一乳ア) 豆乳 マカロニ 15 12 きな粉 4 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1 ミルクチップ 1個	六分米 30 いりごま 0.3 ごま油 適宜 塩 少々 牛もも肉 10 塩 少々 焼肉のたれ 1 人参 8 小松菜 8 三温糖 1.3 薄口醤油 1 酢 1.2 のり カルテツウエハース※卵乳 1枚 1枚 一乳ア) いちごウエハース ゆかり 適宜	牛乳 120 100 一乳ア) 豆乳 カルテツドーナツ※卵乳 2個 1個 一乳卵ア) 南瓜ボーロ クラッカー 1袋 1袋
献立名							





1月は、様々な国の料理を給食に取り入れています。
その日の給食が、どこの国の料理だったか、子どもたちにも聞いてみてくださいね！！



☆2023年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園

曜日	月 16・30	火 17・31	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
献立名	ふりかけごはん 肉じゃが みそ汁	ごはん 鯖の塩焼き ゆかり和え すまし汁	ごはん ハンバーグ(ハックスステーキ) 温野菜 オニオンスープ(ツヴィーベルズッペ)	ごはん 炒り豆腐 じゃこピーマン みそ汁	ごはん カレイのフライ 煮びたし みそ汁	サンドイッチ ツナサンド コンソメスープ バナナ
主食	六分米 50 40 ゆかり	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	幼児 乳児 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ →アレルギー(ひよこ)かぼちゃばん 2ヶ
昼食	牛もも肉 25 20 人参 20 16 玉葱 20 16 馬鈴薯 60 48 三度豆 4 3.2 しらたき 8 6.4 砂糖 2 1.6 塩 0.2 0.16 濃口醤油 3.5 2.8 みりん 2 1.6 だし汁 15 12	さば(さわら) 40 32 塩 0.2 0.16 白菜 35 28 人参 8 6 もやし 5 4 ゆかり 0.5 0.4 鰹節 0.5 0.4 白ゴマ 0.5 0.4 豆腐 15 12.0 ほうれん草 7 5.6 しめじ 7 5.6 塩 0.1 0.1 薄口醤油 1.4 1.1 みりん 0.8 0.6 だし汁 120 96.0	ハンバーグ 1個 1個 ケチャップ 3 2.4 ウスターソース 1 0.8 *4日 合いびき肉 35 28 玉ねぎ 25 20 パン粉 3 2.4 豆乳 4 3.2 卵 10 8 ナツメグ 適量 適量 塩 0.2 0.16 ケチャップ 3 2.4 ウスターソース 1 0.8 *18日 じゃが芋 20 16 ブロッコリー 20 16 マヨドレ 適宜 適宜 ウインナー 3本 2本 玉ねぎ 12 9.6 パセリ 0.5 0.4 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4	豚ロース肉 15 12 豆腐 50 40 玉葱 20 16 人参 15 12 しめじ 8 6.4 葱 2 1.6 卵 20 16 サラダ油 1 0.8 三温糖 3 2.4 薄口醤油 5 4 ちりめんじゃこ 2 1.6 ピーマン 15 12 白ごま 1 0.8 ごま油 1 0.8 砂糖 0.3 0.24 薄口醤油 0.6 0.48 小松菜 12 10 えのき 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	かれい 50 40 塩 0.2 0.16 小麦粉 16 12.8 水 12 9.6 パン粉 適宜 適宜 揚げ油 適宜 適宜 マヨドレ 4 3.2 ポン酢 1 0.8 白菜 30 24 人参 8 6.4 油揚げ 5 4 みりん 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 だし汁 25 20 ほうれん草 12 9.6 しめじ 10 8.0 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 わかめ 0.2 0.16 玉葱 12 9.6 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 水 120 96 バナナ 1/2本 1/2本
材料	玉麩 1 0.8 わかめ 0.2 0.2 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96					
献立名	牛乳 チーズ蒸しパン	フルーツヨーグルト ライスクッキー(17日) ドーナツ(31日)	牛乳 バームクーヘン かりんとう	牛乳 チュロス	牛乳 カルピスゼリー クッキー	牛乳 せんべい プリン
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 20 20 豆乳 20 20 チーズ※乳 10 10 →乳ア)マヨドレ ホールコーン 5 5	ヨーグルト・乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 30 30 桃缶(黄桃) 30 30 →乳ア)豆乳ヨーグルト *りす・ひよこ ライスクッキー 2枚 2枚 カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →乳ア)南瓜ボーロ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ミニバームクーヘン※卵乳 1個 1個 →乳ア)南瓜ボーロ おとろふ屋さんのかりんとう 10 8 クラッカー 1袋 (ひよこ)	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 チュロス(冷凍) 3個 2個 グラニュー糖 適宜 適宜 揚げ油 適宜 適宜	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルピス原液 12 12 水 36 36 粉寒天 0.2 0.2 →乳ア)リンゴゼリー 豆乳クッキー 1p 1p	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ざらめせんべい 1袋 1袋 *幼児・ぱんだ ベビースティック 1P *りすひよこ カスタードプリン※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)ゼリー

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。