☆2023年1月給食献立表☆　共栄保育園・みのり園 【今月の献立テーマ：国】

曜日	月	火	水		木	金	土
日	15・29	16・30	17	31	4・18	5・19	6・20
昼食 献立名	ごはん さわらの西京焼き ゆかり和え のっぺい汁	ごはん ミートローフ 温野菜 コンソメスープ	携帯おにぎり 豚汁 みかん缶 〈防災の日〉	ビビンバ チャプチェ ミヨックク（わかめスープ）	ハヤシライス おからサラダ ※4日はお弁当日	きつねうどん ゴマドレサラダ 昆布（幼）	チャーハン 中華スープ バナナ
主食	六分米 幼児50 乳児40	六分米 幼児50 乳児40	防災食おにぎり 幼児 乳児 鮭 1個 わかめ 1個	六分米 幼児50 乳児40	六分米 幼児60 乳児48	うどんゆで 幼児150 乳児100	六分米 幼児50 乳児40
材料	サワラ 50 40 白みそ 6 5 みりん 3 2 酒 3 2 白菜 20 16 小松菜 15 12 人参 8 6 もやし 5 4 ゆかり 1 0 鰹節 1 0 白ゴマ 1 0 鶏もも肉(細切れ) 30 24 里芋(皮むき) 12 10 大根 30 24 人参 15 12 青ネギ 1 1 薄口醤油 5 4 だし汁 140 112 片栗粉 3 2	合いびき肉 30 24 塩 0 0 ナツメグ 適宜 適宜 玉葱 15 12 油 0 0 牛乳 5 4 パン粉 3 2 しめじ 4 3 人参 2 2 ホールコーン 2 2 ケチャップ 3 2 ウスターソース 1 1 南瓜 20 16 人参 20 16 チンゲン菜 20 16 玉葱 15 12 水 120 96 コンソメ 1 1 薄口醤油 1 0	乳児どちらか1つ↑ 豚ばら肉 30 24 じゃが芋 20 16 大根 15 12 人参 15 12 豆腐 15 12 こんにゃく 5 4 葱 3 2 米みそ 6 5 だし汁 120 96 みかん缶 50 40	合いびきミンチ 40 32 生姜汁 1 1 砂糖 2 1 濃口醤油 3 2 ほうれん草 30 24 人参 15 12 もやし 20 16 砂糖 0 0 濃口醤油 1 1 白胡麻 1 1 ごま油 0 0 韓国のり 適宜 適宜 春雨 3 2 豚もも肉 5 4 赤ピーマン 7 6 人参 7 6 筍水煮 10 8 小松菜 10 8 ごま油 1 1 オイスター 2 2 薄口醤油 1 1 わかめ 0 0.24 えのき 10 8 水 120 96 中華だし 2 1 薄口醤油 0 0	豚もも肉 30 24 玉葱 60 48 人参 20 0 土生姜 1 16 にんにく 1 0 りんご 4 3 マーガリン※乳 4 4 薄力粉 4 4 ケチャップ 4 3 トマトピューレ 4 3 ウスターソース 4 3 砂糖 1 1 塩 0 0 薄口醤油 0 0 コンソメスープ 65 52 おから 12 10 玉葱 12 10 人参 10 8 小松菜 12 10 砂糖 1 1 塩 0 0.08 薄口醤油 1 0.64 だし汁 6 5 マヨネーズ※卵 2 2 →卵ア）マヨドレ	油揚げ 25 20 みりん 2 1 薄口醤油 2 1 砂糖 1 0 だし汁 適宜 適宜 ほうれん草 20 18 人参 12 10 薄口醤油 4 3 だし汁 140 112 きゃべつ 20 12 ブロッコリー 20 8 人参 10 6 ホールコーン 5 4 市販胡麻ドレッシング※卵 適宜 適宜 →卵ア）手作りごま おしゃぶり昆布 1本	ウインナー 10 8 玉葱 8 6 ホールコーン 5 4 葱 2 2 ごま油 1 1 薄口醤油 0 0 塩 0 0 酒 2 2 わかめ 0 0 人参 10 8 水 120 96 中華だし 2 1 薄口醤油 0 0 バナナ 1/2本 1/2本
おやつ 献立名	牛乳 ふかしいも	バナナラッシー ミレービスケット(幼) クラッカー（乳）	牛乳 ライスクッキー チーズ	牛乳 花菜（ファチェ） ウエハース（幼）	ヨーグルト ねじりんぼう（幼） 南瓜ボーロ(乳)	牛乳 みかん（幼） バナナ（乳） ドーナツ	牛乳 袋菓子
おやつ 材料	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 さつまいも 60 48	バナナ 45 36 牛乳 75 60 プレーンヨーグルト※乳 12 9.6 砂糖 1.8 1.44 ミレービスケット 18 クラッカー 1袋	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 ライスクッキー 3枚 2枚 チーズ※乳 10 10	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 いちご 15 12 バナナ 15 12 パイン缶 10 8 みかん缶 10 8 カクテルゼリー 20 16 （リンゴ・ブドウ・モモ・豆乳） 三ツ矢サイダー 適宜 りんごジュース 適宜 カルテツウエハース※卵乳 1枚 →卵乳ア）ベビースティック	ヨーグルト・加糖 78 78 →乳ア）豆乳ヨーグルト ねじりんぼう 12 南瓜ボーロ 8	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 みかん 1個 バナナ 1/2本 カルテツドーナツ※卵乳 2個 1個 →卵乳ア）豆乳クッキー	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 袋菓子 ミレービスケット クラッカー ウエハース ねじりんぼう 南瓜ボーロ ドーナツ ミニ野菜スティック さつまいもチップス

★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。

アメリカ　韓国　インド

☆2023年1月給食献立表☆　共栄保育園・みのり園 【今月の献立テーマ：国】

曜日	月	火	水	木	木	金	土
日	22	9・23	10・24	11	25	12・26	13・27
昼食 献立名	パエリア スパニッシュオムレツ コンソメスープ	ごはん 鶏の照り焼き 五色和え みそ汁	ごはん サバの塩焼き 南瓜とがんもの炊き合わせ みそ汁	ごはん 松風焼き 紅白なます さつまいもきんとん すまし汁	フォカッチャ（幼） 南瓜パン（乳） チキンカチャトーラ コンソメスープ	ごはん 鮭のムニエル ～オーロラソースがけ～ フレンチサラダ ジュリエンヌスープ （千切り野菜のスープ）	食パン シチュー バナナ
主食	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 フォカッチャ 2個 南瓜パン 2個	幼児 乳児 六分米 50 40	食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア）南瓜パン
材料	鶏もも肉（細切れ） 22 18 エビ（完了×） 22 18 玉葱 12 9.6 ピーマン 8 6.4 赤ピーマン 2 1.6 トマト 8 6.4 水 75 60 コンソメ 0.3 0.24 塩 0.2 0.16 カレー粉 0.3 0.24 卵 45 36 ベーコン※卵乳 15 12 ほうれん草 8 6.4 玉葱 20 16 人参 10 8 じゃが芋 15 12 チーズ※乳 10 8 牛乳 15 12 塩 少々 少々 ケチャップ 適宜 適宜 キャベツ 10 8 わかめ 0.3 0.2 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4	鶏もも肉 60 48 生姜汁 0.2 0.2 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 小松菜 15 12 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 ホールコーン 5 4 かつお節 1.2 1 薄口醤油 2 1.6 木綿豆腐 25 20 玉葱 15 12 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96	さば 50 40 塩 0.1 0.1 がんも 10 8 南瓜 80 64 人参 20 16 だし汁 60 48 砂糖 1.2 1 塩 0.1 0.1 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 1.5 1.2 片栗粉 2 1.6 小松菜 15 12 卵 15 12 →卵ア）豆腐 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96	鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 パン粉 3 2.4 豆乳 4.5 3.6 卵 4 3.2 砂糖 0.8 0.6 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.3 大根 12 1.6 金時人参 8 1.6 砂糖 0.05 0.04 塩 0.05 0.02 薄口しょうゆ 0.04 0.03 米酢 1.1 0.9 だし汁 1.1 0.9 さつまいも 20 16 砂糖 3.3 2.6 水 1 0.8 えのき 8 6.4 花麩 1 1 三つ葉 1 0.8 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	鶏もも肉 60 48 塩 0.05 0.04 玉葱 20 16 人参 15 12 しめじ 15 12 マッシュルーム 15 12 ホールトマト缶 15 12 にんにく 0.1 0.1 オリーブ油 1 0.8 酒 1 0.8 砂糖 0.5 0.4 塩 0.2 0.2 ケチャップ 5 4 こいくち醤油 0.1 0.1 小松菜 15 12 南瓜 25 20 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4	鮭 50 40 薄力粉 2.5 2 バター※乳 1.2 1 油 適宜 適宜 マヨネーズ※卵 2 1.6 ケチャップ 2 1.6 ブロッコリー 30 24 カリフラワー 15 12 コーン 5 4 人参 10 8 ツナ 5 4 砂糖 0.5 0.4 塩 0.2 0.2 米酢 0.7 0.6 サラダ油 1.2 1 キャベツ 20 16 ベーコン※卵乳 5 4 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4	ブロッコリー 20 16 人参 20 16 玉ねぎ 30 24 ベーコン※卵乳 10 8 しめじ 8 6.4 南瓜 30 24 ホワイトルウ※乳 適宜 適宜 →乳ア）乳なしカレールウ 水 適宜 適宜 牛乳 適宜 適宜 バナナ 1/2本 1/2本
おやつ 献立名	牛乳 ねじりんぼう（幼） 南瓜ボーロ（乳） チーズ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 ミレービスケット（幼） クラッカー（乳） 一口ゼリー	七草がゆ チーズ（幼）	牛乳 バナナ ドーナツ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 袋菓子
材料	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 ねじりんぼう 12 南瓜ボーロ 10 チーズ※乳 10 10	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 ホットケーキミックス 16 13 ベーキングパウダー 0.1 0.1 黒砂糖 2 1.6 水 12 9.6 かぼちゃ 20 16	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 ミレービスケット 18 クラッカー 1袋 一口ゼリー 1個 1個	六分米 20 20 水 140 140 塩 0.2 0.2 七草 10 10 （12ｐ） ↑りすひよこ：七草別添え チーズ※乳 10	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 カルテツドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア）豆乳クッキー	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 卵 8 6.4 砂糖 5.6 4.5 牛乳 1.9 1.5 ホットケーキミックス 9.4 7.5 バター※乳 4.4 3.5 （溶かし） →卵ア）卵除去マドレーヌ	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 袋菓子 ミレービスケット クラッカー ウエハース ねじりんぼう 南瓜ボーロ ドーナツ ミニ野菜スティック さつまいもチップス

★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。

フランス　スペイン　イタリア