

令和5年1月 献立予定表

令和4年12月23日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
4	水	鮭の混ぜごはん わかめスープ 蓮根とブロッコリーの和え物	ざけ じゃこ 牛乳 わかめ スキムミルク きな粉	白米 ごま油 砂糖 ごま ホットケーキミックス さつまいも	小松菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー れんこん	さつま芋 蒸しパン	298
5	木	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜のおかか和え	豚肉 かつお節 焼きのり じゃこ	白米 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし マーマレードジャム	ふりかけ おにぎり	441
6	金	雑穀ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の磯和え すまし汁	鶏肉 牛乳 焼きのり スキムミルク 卵	白米 雑穀米 薄力粉 油 砂糖 ホットケーキミックス バター さつまいも	にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 ほうれんそう えのきたけ 玉ねぎ	さつまいも マドレーヌ	452
7	土	七草ごはん風 豚肉の味噌炒め 春雨スープ	豚肉 みそ ベーコン	白米 春雨	かぶ 人参 小松菜 大根 もやし にんにく じゃこ キャベツ 玉ねぎ	お菓子	390
9	月	(祝)成人の日					
10	火	ごはん 雑煮 野菜のゆかり和え	鶏肉 絹豆腐 牛乳	白米 薄力粉 里芋 こんにやく ホットケーキミックス バター 砂糖	大根 小松菜 干椎茸 人参 キャベツ きゅうり	豆腐マフィン	352
11	水	ごはん 干草焼き ぜんざい 青菜とコーンのごま和え	鶏挽肉 卵 スキムミルク かつお節	白米 砂糖 コーン ごま 白玉粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん きくらげ キャベツ ほうれん草	おかか醤油 おにぎり	437
12	木	お弁当デー		さつまいも バター ごま 砂糖		さつま芋の バター金平	102
13	金	麦ごはん 魚のクラッカー揚げ 野菜の中華和え 牛乳	魚 合挽肉 牛乳 とろけるチーズ	白米 押麦 クラッカー 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 きゅうり キャベツ	そぼろおにぎり	488
14	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	ベーコン ウインナー	スパゲティ 油 バター	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ トマトケチャップ レタス	お菓子	235
16	月	ごはん 豆腐入り松風焼き もやしとじゃこのナムル ほうれん草の卵スープ	鶏挽肉 みそ 木綿豆腐 じゃこ 卵 プロセスチーズ	白米 砂糖 ごま 片栗粉 ごま ホットケーキミックス さつまいも バター	玉ねぎ ねぎ もやし 小松菜 人参 にんにく ほうれん草 えのきたけ 干椎茸	サツマイモ ケーキ	458
17	火	ごぼうご飯 タイピーエン 大学芋	油揚げ 鶏肉 焼きのり かまぼこ 豚肉	白米 油 砂糖 春雨 さつまいも ごま	人参 ごぼう 干椎茸 玉ねぎ きくらげ 竹の子 白菜 いんげん	のり巻き おにぎり	535
18	水	じゃこご飯 のっぺい汁 野菜とワカメの甘酢和え	鶏肉 じゃこ わかめ 油揚げ ひじき	白米 砂糖 油 片栗粉 里芋 こんにやく	人参 干椎茸 ごぼう 大根 こねぎ きゅうり いんげん	ひじきと油揚げの おにぎり	446
19	木	雑穀ごはん 魚のパン粉焼き 野菜の梅サラダ 牛乳	魚 かつお節 牛乳 おから 卵	白米 雑穀米 砂糖 バター パン粉 ホットケーキミックス チョコレート	大根 人参 きゅうり うめ	おから チョコケーキ	394
20	金	きのこカレーライス 野菜のフレンチ和え 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 油 押麦 砂糖 オリーブ油 コーンフレーク バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	コーン フレークバー	427
21	土	ごはん 肉じゃが 野菜の甘酢和え	豚肉	白米 じゃがいも 砂糖 しらたき	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり	お菓子	310
23	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 野菜のナムル ピーフンスープ	鶏肉 みそ ベーコン 牛乳 スキムミルク	白米 ごま 油 ごま油 砂糖 バター ピーマン ホットケーキミックス	生姜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	かぼちゃ ケーキ	528
24	火	麦ごはん すき焼き風煮 なます 牛乳	牛ばら 木綿豆腐 錦糸卵 油揚げ 牛乳	白米 押麦 春雨 ごま 砂糖 コーン バター	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ 大根	コーンおにぎり	565
25	水	雑穀ごはん スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ スキムミルク 牛乳 油揚げ	白米 雑穀米 じゃがいも 砂糖 春雨 コーン 油 ごま	人参 パセリ きゅうり	きつねおにぎり	504
26	木	ごはん 魚の揚げおろし煮 野菜のごま和え 牛乳	魚 牛乳	白米 マヨネーズ パン粉 ごま 砂糖 さつまいも 薄力粉 バター	キャベツ もやし 人参 大根 こねぎ	さつま芋ブリッツ	448
27	金	麦ごはん 厚揚げのミートソース煮 カムカムサラダ 牛乳	厚揚げ 合挽肉 牛乳	白米 押麦 コーン 砂糖 ごま油 ごま 白玉粉 油	人参 玉ねぎ トマトケチャップ ごぼう きゅうり	ごま団子	450
28	土	ハヤシライス 野菜とチーズのサラダ	牛肉 プロセスチーズ	白米 油	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり	お菓子	404
30	月	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのごまドレッシング和え ミネストローネ	鶏肉 わかめ かつお節	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま 油	パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ カットトマト 人参	ワカメおにぎり	602
31	火	雑穀ごはん スコップコロッケ 野菜のじゃこ和え みそ汁	合挽肉 みそ じゃこ かつお節 ツナ わかめ	白米 雑穀米 砂糖 じゃがいも ごま 片栗粉 マヨネーズ パン粉	玉ねぎ こねぎ ほうれん草 人参 キャベツ	ツナマヨおにぎり	447

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけを表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります。



おせち料理

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華や
ぎます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁
栄」、鯛は「めでたい」、こんぶは「よるこぶ」黒豆は「ま
めに暮らせるように」などそれぞれの食材が持つ意味を伝え
てみてはどうでしょう。一年の幸せを願って、ご家族で一緒
に美味しく味わるといいですね！！



世界の料理

今月は、改めて「日本」にしました！

「いただきます」「ごちそうさま」は日本ならではの言葉です。「いただく」は食
材には命があると考えられ、その命をいただくことで自分を生かされている事に感
謝する意味です。他には作った人、食材を育てる人、配膳する人など食事に携わる
すべての人に対する感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」は昔は物資が豊かでなく、大切な客人をもてなすためには走り
回って準備を整える必要がありました。手厚いもてなしを受けた時のあいさつでし
たが、今では食後のあいさつとしていわれています。

