

2023年

1月

## 給食献立表

くりくま保育園

		給食	材料	りす〜そうぐみ おやつ (材料)	ひよこぐみ おやつ (材料)	
6	金	20	あんかけそば 蓮根のかか煮	中華麺 豚肉 いか 白菜 人参 玉葱 もやし 生椎茸 青葱 削り節 塩 コショウ 醤油 片栗粉 蓮根 花かつお 削り節 砂糖 醤油 みりん	りす〜そうぐみ お茶 6日七草おにぎり 20日水菜おにぎり (白米 青菜 塩 焼きのり) 返りちりめん	ひよこぐみ 青菜おにぎり (白米 青菜 塩) りんご
7	土	21	ごはん 牛肉の時雨煮 かぶの甘酢漬	白米 牛肉 蓮根 ごぼう 人参 絹さや つきこん 土生姜 削り節 砂糖 醤油 みりん かぶ かぶの葉 柚子 酢 砂糖 塩	牛乳 きらず揚げ 干しブルー	むらさき芋せんべい 干しブルー
	月	23	ごはん 鮭の幽庵焼き 粉吹き芋 かぶの煮浸し	白米 鮭 柚子 醤油 みりん じゃが芋 かぶ かぶの葉 人参 厚揚げ 削り節 醤油	牛乳 かぼちゃクッキー (かぼちゃ 薄力粉 砂糖 バター)	蓮根のお焼き (蓮根 片栗粉 塩 菜種油) りんご
10	火	24	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの胡麻和え	白米 牛肉 焼き豆腐 白菜 玉葱 白葱 ごぼう 生椎茸 つきこん 削り節 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー 白胡麻 砂糖 醤油	牛乳 10日豆腐団子のおぜんざい (豆腐 白玉粉 上新粉 砂糖 小豆) 24日みたらし団子	きんとん (さつま芋 長芋) さくっとあられ
11	水	25	ごはん カレー豚じゃが 白菜の昆布漬	白米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 三度豆 つきこん 削り節 砂糖 醤油 みりん カレー粉 白菜 細切り昆布 醤油 みりん	牛乳 桂川 ヨーグルト	りんご蒸しパン (りんご 上新粉 重曹 酢) 干しブルー
12	木	26	ごはん 12日のし鶏 26日和風あんかけハンバーグ 炒りなます	白米 鶏ひき肉 玉葱 土生姜 卵 青のり 砂糖 醤油 みりん 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 土生姜 卵 生椎茸 しめじ えのき 削り節 砂糖 醤油 みりん 塩 片栗粉 大根 人参 蓮根 油揚げ 削り節 酢 塩 砂糖 醤油 菜種油	牛乳 黒糖蒸しパン (薄力粉 B.P 黒糖) 干しブルー	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご寒天 (りんご 寒天)
13	金	27	ごはん 魚の天ぷら 粕汁	白米 白身魚 薄力粉 片栗粉 塩 菜種油 豚肉 大根 人参 里芋 青葱 油揚げ つきこん 削り節 味噌 酒粕	牛乳 焼き芋 (さつま芋) みかん	焼き芋 (さつま芋) みかん
14	土	28	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 添え野菜 ポテトサラダ	白米 鶏肉 ごぼう 酢 砂糖 醤油 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 塩 コショウ 砂糖 酢 オリーブ油	牛乳 ベジタブルせんべい りんご	さくっとあられ りんご
16	月	30	ごはん あらめ煮 青菜の白和え	白米 牛肉 油揚げ あらめ 人参 玉葱 干し椎茸 三度豆 削り節 砂糖 醤油 みりん 小松菜 さつま芋 こんにゃく 砂糖 醤油 白味噌	牛乳 手作りパン (薄力粉 イースト 砂糖 塩 菜種油) チーズ	長芋のお焼き (長芋 キャベツ 塩 片栗粉 菜種油) 干しブルー
17	火	31	ごはん 味噌おでん かぼちゃのそぼろあんかけ	白米 厚揚げ 大根 人参 こんにゃく 削り節 砂糖 醤油 味噌 鶏ひき肉 かぼちゃ 削り節 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 菜種油	牛乳 かるかん (長芋 上新粉 B.P きび砂糖) 干しブルー	アップルポテト (りんご さつま芋) ベビースティック
18	水		ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ	白米 豚肉 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー トマトピューレ バター 塩 コショウ 砂糖 醤油 春雨 胡瓜 きゃべつ トマト 塩 コショウ 砂糖 酢 オリーブ油	牛乳 玄米ほんぼー りんご	かるかん (長芋 上新粉) みかん
19	水		ごはん ぶり大根 温野菜の酢味噌がけ	白米 ぶり 大根 砂糖 醤油 みりん かぼちゃ きゃべつ 人参 ブロッコリー カリフラワー 酢 砂糖 味噌	牛乳 さつま芋チップ (さつま芋 塩 菜種油) みかん	かぼちゃもち (かぼちゃ 片栗粉) 干しブルー

7日は七草がゆ。お正月の祝膳で弱った胃を休めるために食べ、その年の無病息災を願うとされています。

保育園では6日のおやつに七草おにぎりを食べますよ。

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ。この7種類が入っています。

お父さん、お母さん！葉っぱを見てわかりますか～？ぜひご確認を！