

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