



1月の献立表



郡山保育園
2023.1.4

日曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
		赤 血や肉になる食品	黄 熱や力になる食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
4 28	水 土	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。				牛乳 クラッカー	スキムミルク 4日 もも缶 お菓子 28日 オレンジ お菓子
5 19	木	ポークビーンズ 水菜と卵のさっぱり和え	豚もも 大豆 卵	油 じゃが芋	人参、玉ねぎ、枝豆、 水菜、小松菜、きょうも、 ホールトマト	食パン 卵ボーロ	スキムミルク 生パン ★フライドポテト
6 18	金 水	鶏のから揚げ かぼちゃサラダ 具汁	鶏もも 大豆 ベーコン 卵 クリームチーズ	油 マヨネーズ じゃが芋	しょうが、にんにく、人参、 かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、 大根、葉ねぎ	ごはん 一口黒棒	スキムミルク りんご ★チーズ饅頭
7 21	土	ちゃんちゃん焼き わかめスープ 7日 七草粥	鮭 豆腐 かまぼこ	マーガリン ビーフン	人参、玉ねぎ、きょうも、 えのき、しめじ、小松菜、 ほうれん草、大根、わかめ	ごはん ビスケット	スキムミルク キウイ お菓子
10 24	火	メンチカツ 大根のおかか和え かきたま汁	豚ひき肉 卵 ちくわ	油 じゃが芋 パン粉	きょうも、玉ねぎ、大根、 人参、豆苗、切干大根、 えのき、小松菜	ごはん ミルクパン	スキムミルク 10日 パナナ お菓子 24日 ★ももとヨーグルトのムース
11 25	水	マカロニグラタン 付け合わせ コンソメスープ	えび 鶏もも チーズ ベーコン	じゃが芋 マーガリン パン粉	玉ねぎ、しめじ、小松菜、 ミニトマト、かぼちゃ、 きょうも、ブロッコリー	ロールパン サブレ	スキムミルク 11日 みかん ★ぜんざい 25日 パナナ お菓子
12 26	木	ラーメン 里芋の煮っころがし おさかなナゲット	鶏もも 鶏むね お魚ナゲット さつまあげ ツナ	中華麺 里芋 マヨネーズ	にんにく、人参、たまねぎ、 きょうも、もやし、大根 塩昆布	麺 せんべい	ほうじ茶 ★おにぎり ★大根の浅漬け
13 27	金	ぶり大根 白和え 白菜のみそ汁	ぶり 豆腐 大豆 油揚げ	ごま さつま芋 油	大根、しょうが、人参、 ほうれん草、しらたき、 ひじき、小松菜	ごはん クラッカー	スキムミルク 生パン ★さつま芋と大豆の揚げ煮
14 23	土 月	中華丼 シルバーサラダ	豚もも 厚揚げ かまぼこ 卵	油 春雨 マヨネーズ	人参、玉ねぎ、白菜、 チンゲン菜、きょうも、 水菜	ごはん 卵ボーロ	スキムミルク オレンジ お菓子
16 30	月	さばの香味揚げ もやしのナムル 中華スープ	さば ハム きなこ 厚揚げ	油 ごま ごま油 マーガリン	深ネギ、玉ねぎ、もやし、 人参、きょうも、豆苗、 大根、しめじ、わかめ	ごはん 一口黒棒	スキムミルク パナナ ★きなこトースト
17 31	火	ミートボールカレー 花野菜サラダ	肉団子 魚肉ソーセージ	じゃが芋 さつま芋 油	人参、ブロッコリー、 玉ねぎ、カリフラワー、 きょうも、コーン	ごはん ビスケット	スキムミルク みかん お菓子

※3歳以上児クラスは麺の日は白ごはんはいりません。

★は手作りおやつの日です。

1月20日（金）

誕生会食

炊き込みご飯
和風ロールキャベツ
のりマヨ和え
なめこのみそ汁

《おやつ》

スキムミルク

みかん

★クリーム大福

新年あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願い致します。

寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養のバランスのよい食事と十分な睡眠をとって、元気に冬を乗り切りましょう。

※1月7日（土）は七草です。
保育園でも七草粥を作るので、
ひばり組、ちどり組、つばめ組の
子ども達は空のお弁当箱を
持ってきてください。

