


令和5年度

1月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 松本おひさま保育園

日	曜	献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
4・22	木・月	4日:きつねうどん 22日:五目チャーハン 揚げしゅうまい 22日:きのこの豆乳スープ フルーツきんとん プリン	牛乳 ちんすこう	ちくわ、かつお節、しゅうまい、牛乳 豚肉、なると、卵、豆乳	うどん、油揚げ、砂糖、油、さつまいも バター、プリン素、小麦粉、米、ごま油	大根、人参、小松菜、干しいたけ 玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、りんご しめじ、えのき
5・19	金	ハヤシライス ひじきサラダ わかめスープ	牛乳 たまごチャーハン	鶏肉、生クリーム、ツナ、豆腐、かつお節 牛乳、卵、豚肉	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖 ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ひじき きゃべつ、ブロッコリー、わかめ、ほうれん草 いんげん、ねぎ、コーン
6・20	土	和風スープスパゲティ ツナ卵焼き 白菜スープ	牛乳 ポテトドーナツ	ベーコン、鶏肉、卵、ツナ、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉 バター	玉ねぎ、エリンギ、しめじ、小松菜、人参 白菜、えのき
9・23	火	ごはん マーボー豆腐 いかくんサラダ 麩のすまし汁	牛乳 フレークスナック りんご	豆腐、豚肉、大豆、みそ、さきいか、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、麩、コーンフレーク マシュマロ、バター	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ きゃべつ、きゅうり、コーン、えのき、小松菜 りんご
10・24	水	広東麺 鮭の春巻き ナムル みかん	牛乳 メープルトースト	豚肉、なると、えび、鮭、チーズ、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、油、春巻き皮 ごま、食パン、バター、メープルシロップ	人参、たけのこ、白菜、小松菜、ねぎ 干しいたけ、もやし、ほうれん草、みかん
11・25 ふりかけの日	木	ごはん ハンバーグ ブロッコリーとしめじソテー けんちん汁	牛乳 いちごケーキ	豚肉、卵、牛乳、ベーコン、鶏肉、豆腐 かつお節	米、パン粉、マカロニ、バター、ごま油 ロールケーキ、ホイップクリーム 砂糖、油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ ピーマン、コーン、大根、いちご
12・26	金	キャロットパン いちごジャム ポトフ セルフサラダ 選べるドレッシング 牛乳	お茶 焼きそば	豚肉、ウインナー、チーズ、牛乳	パン、いちごジャム、じゃがいも、クルトン 油、砂糖、焼きそば麺、サウザンドレ	人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、きゅうり ピーマン、いんげん
13・27	土	カレー丼 チャプチェ もやしとなめこみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	かつお節、みそ、牛乳、豚肉、なると ハム	米、油、春雨、ごま油、ごま、さつまいも バター、砂糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、きゃべつ ピーマン、もやし、なめこ、わかめ
15・29	月	ごはん 鯖のソース焼き 切干大根炒め煮 生揚げかりんとう揚げ 白菜と麩みそ汁	牛乳 バナナケーキ	鯖、油揚げ、かつお節、生揚げ、みそ 牛乳、卵	米、砂糖、油、さつまいも、ごま 蒸しパンミックス、麩	切干大根、人参、干しいたけ、白菜 玉ねぎ、バナナ
16・30	火	みそけんちんうどん ししゃも竜田揚げ (1・2歳児白身魚) ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 ホットドッグ	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、かつお節 ししゃも、ちくわ、牛乳、ウインナー	うどん、油、里芋、ごま、パン、砂糖	大根、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜、ブロッコリー バナナ
17	水	中華丼 れんこんサラダ わかめ卵スープ フルーツポンチ	牛乳 納豆スナック	豚肉、えび、鶏肉、卵、かつお節、納豆 チーズ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 餃子皮	玉ねぎ、たけのこ、人参、白菜、きくらげ チンゲン菜、れんこん、きゃべつ、コーン わかめ、小松菜、ねぎ、バナナ、もも缶、パイン缶 みかん缶、ほうれん草
18	木	ミルクパン スコップコロッケ さわやかきゃべつ キャロットポタージュ 牛乳	お茶 いなり寿司	豚肉、牛乳、チーズ、鶏肉、生クリーム 油揚げ	パン、じゃがいも、油、パン粉、砂糖 小麦粉、バター、米	玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、きゅうり パイン缶
31 お誕生日献立	水	たるまさんごはん 鶏肉の味噌漬焼 ほうれん草ごま和え すまし汁 みかん	牛乳 辰の抹茶スイートポテト	鮭、鶏肉、みそ、かつお節、 かまぼこ、スキムミルク、牛乳	米、ごま、砂糖、麩、さつまいも、バター ビスケット	ほうれん草、もやし、人参、みかん いんげん、大根、えのき
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			*3歳未満児 1.8	469	19.8	18
			*3歳以上児 2	538	22	19

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。  
\*献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。