



1月の献立



令和5年 松島こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
4日(水)	くろまいごはん かまぼことさんまいにく くーぶいりちー ほうれんそうつなあえ いなむるち くだものかん ぎゅうにゅう すばげていーみーとそーす やさいさら だ	あげばん	豚肉 みそ かまぼこ きな粉 昆布 牛乳	米 黒米 砂糖 油 糸こんにゃく パン	人参 大根 椎茸 ねぎ 果物缶
5日(木)	かぶのすーぶ ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト
6日(金)	けいはん きんぴられんこん あつあげのすましる くだもの ぎゅうにゅう	ちーずけーき	ささみ 卵 厚揚げ 豚肉 のり みそ クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 糸こんにゃく ケーキミックス バター	椎茸 ねぎ れんこん 人参 にら 玉ねぎ 果物
7日(土)	やきにくちやーはん くだもの わふうはるさめすーぶ ぎゅうにゅう	うえはーす	牛肉 豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ウエハース	玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン オクラ 果物
9日(月)	せいじんのひ(こうきゅうび)				
10日(火)	くろまいごはん さほのしおやき おくらのおかかあえ きりぼしだいこんに かぼちゃのみそしる くだもの ぎゅう にゅう	ごまいり もちもちどーなつ	さば 糸かつお 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 黒米 油 ケーキミックス ごま 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
11日(水)	おべんとうかい	ここあむしばん	牛乳	小麦粉 砂糖 ココア バター	
12日(木)	あわごはん さかなのまよねーずやき ぎゅうにくとごぼうのいために なすのみそし る よーぐるときなこかけ ぎゅうにゅう むきごはん ふいりはんはーく・てりやき そーす じゃーまんぼと わかめのみそしる くだ もの ぎゅうにゅう	そーめんちゃんぶるー	白身魚 牛乳 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 ツナ	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 そうめん	生姜 玉ねぎ パプリカ ピーマン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ 果物 キャベツ にら
13日(金)	むきごはん ふいりはんはーく・てりやき そーす じゃーまんぼと わかめのみそしる くだ もの ぎゅうにゅう	ここあらすく	豚ミンチ ひじき 卵 ウィナー 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 パン ココア バター	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ねぎ 果物
14日(土)	やきそば ちーず あーさいりゆしどうふ あんにんふる一つ ぎゅうにゅう	しらすとあおなおにぎり	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ しらす 牛乳	焼きそば 油 杏仁豆腐 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 果物缶
16日(月)	がばおらいす ころつけ びーふんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	おぐらけーき	豚ミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 コロケ ピーフ ごま油 小倉 ケーキミックス バター	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 椎茸 白ネギ 果物
17日(火)	やさいそば あおなのしらあえ やきいも くだもの ぎゅうにゅう	きのごおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 枝豆 油揚げ 牛乳	沖繩そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 テンゲン菜 ねぎ からし菜 果物 しめじ えのき
18日(水)	くろまいごはん さけのあますやき あおなおのかかあえ かみかみごぼう そうめんじる くだもの ぎゅうにゅう	べにいもちんすこう	鮭 糸かつお 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 油 そうめん 小麦粉 紅芋粉 ラード ごま	ほうれん草 生姜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物
19日(木)	げんまいりごはん ちきんのれもんあえ ぶろっこりー とうふちゃんぶるー もろへいやのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	おにおんぶれつど	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳 牛乳 ハム チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごまドレッシング ケーキミックス マヨネーズ	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ 果物
20日(金)	びーふかれー やさいさらだ とうがんのすーぶ くだものかん ぎゅうにゅう	こーんふれーくつきー	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレー粉 カレールー 油 砂糖 バター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト きゅうり 冬瓜 オクラ 長ねぎ 果物缶
21日(土)	せいいかつはっぴょうかい				
23日(月)	あわごはん ぶたにくのみそやき だいこんのごもくに うどんじる くだもの ぎゅうにゅう	ちーずさぶれ	豚肉 みそ 大豆 なた 粉チーズ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物
24日(火)	くろまいごはん さかなのなんばんづけ とうがんのにも ぎゅうにくいりのみそ しる くだもの ぎゅうにゅう	みるくかりんとう	白身魚 鶏肉 大豆 豆腐 牛肉 みそ スキムミルク 牛乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 セロリ 冬瓜 人参 椎茸 いんげん 小松菜 果物
25日(水)	むきごはん すふに おとつふしゆー まい おくらのかきたますーぶ くだもの きんぴられんこん さかなのにも あおなのなつとうあえ きゃべつのみそし る くだもの ぎゅうにゅう	あんまん	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 あんまん	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 オクラ 果物 果物缶
26日(木)	☆ おたんじょうびかい ☆ ちきんらいす きゃべつのゆかりあえ さかなふらいたるたるそーすかけ くりーむすーぶ でぎーと ぎゅうにゅう	きやらめるふ	白身魚 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 車麩 バター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物
27日(金)	☆ おたんじょうびかい ☆ ちきんらいす きゃべつのゆかりあえ さかなふらいたるたるそーすかけ くりーむすーぶ でぎーと ぎゅうにゅう	せんべい	鶏肉 白身魚 卵 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ せんべい	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 キャベツ マッシュルーム パセリ
28日(土)	たこらいす やさいのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	たまごぼーろ	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 たまごボーロ	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 小松菜 大根 果物
30日(月)	げんまいりごはん ぎぜいどうふ あおなのごまあえ とんじる くだもの ぎゅうにゅう	さつまいもくつきー	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス さつま芋 バター ごま	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ 切干大根 人参 大根 ごぼう 果物
31日(火)	あわごはん まーはなす すばげていーさらだ やさいのちゅうかすー ぶ くだものかん ぎゅうにゅう	ちんびん	豆腐 鶏ミンチ 卵 みそ 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす テンゲン菜 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください

