

令和5年度 1月献立表



ABCみかけ保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
05 金	れんこん団子の春雨鍋、ひじきおにぎり、ミニゼリー	牛乳、/ハートせんべい、/鶏ひき肉、れんこん、しょうが、卵、だいこん、はくさい、はるさめ、しいたけ、食塩、中華だしの素、/米、ひじき、しょうゆ、ごま油、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、	◎牛乳60,◎ハートせんべい,牛乳140,お年玉クッキー	511(446) 17.7(16.1) 15.9(15.0) 2.6(2.1)
06 土	ミートソースパスタ、ジャーマンポテト、レタススープ、バナナ	牛乳、/星っこ、/スパゲティ、たまねぎ、ケチャップ、牛ひき肉、豚ひき肉、ホールトマト缶詰、コンソメ、/じゃがいも、ウインナー、パセリ、食塩、油、/卵、レタス、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ととちゃんせんべい	◎牛乳60,◎星っこ,牛乳140,ととちゃんせんべい	392(388) 18.1(17.2) 13.0(12.9) 7.0(5.7)
09 火	ごはん、豚デキ、キャベツと卵のごまドレサラダ、豆腐とわかめのみそ汁、みかん	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、ウスターソース、ケチャップ、卵、にんじん、マヨネーズ、/ごま油、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/米、もち米、水、食塩、あずき(乾)、	◎牛乳60,◎ととちゃんせんべい,牛乳140,赤飯おにぎり	655(579) 24.7(22.1) 18.8(17.4) 4.5(3.6)
10 水	五穀米、ぶりの照りマヨ焼き、ひじき納豆、かぼちゃのみそ汁、りんご	牛乳、/きなこせんべい、/米、五穀、/ぶり、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、マヨネーズ、/納豆、ひじき、しょうゆ、砂糖、ごま油、ごま、ねぎ、/かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/りんご、/牛乳、/いりこ、/バナナ、	◎牛乳60,◎きなこせんべい,牛乳140,いりこ,バナナ	542(472) 26.8(22.7) 18.8(17.3) 3.5(2.8)
11 木	ごはん、ごまみそかつ、キャベツのサラダ、ほうれん草とえのきのすまし汁、ミニゼリー	牛乳、/ハートせんべい、/米、/豚肉(ロース)、卵、小麦粉、食塩、こしょう、パン粉、米みそ(赤色辛みそ)、みりん、砂糖、酒、かつお・昆布だし汁、すりごま、/キャベツ、/にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、三温糖、油、/ほうれんそう、えのきだけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/小麦粉、粉糖、無塩バター、	◎牛乳60,◎ハートせんべい,牛乳140,スノーボール	572(494) 20.2(18.1) 21.8(19.7) 2.0(1.6)
12 金	ごはん、鮭とはんぺんのつくね、ブロッコリーのチーズおかか・和え、豆乳みそスープ、ヨーグルト	牛乳、/星っこ、/米、/さけ、白はんぺん、ねぎ、コーン(冷凍)、卵、片栗粉、/ショウガ、/ブロッコリー、チーズ、かつお節、/豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、/はくさい、中華だしの素、にんじん、じゃがいも、/ヨーグルト、/牛乳、/しゅんぎく、たまねぎ、しらす干し、小麦粉、食塩、水、ごま油、/しょうゆ、砂糖、酢、	◎牛乳60,◎星っこ,牛乳140,春菊とじゃこのチヂミ	452(418) 22.3(20.2) 10.6(11.0) 3.0(2.5)
13 土	肉味噌卵丼、ほうれん草のお浸し、白菜のスープ、バナナ	牛乳、/きなこせんべい、/米、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、米みそ(赤色辛みそ)、酒、みりん、砂糖、ごま油、卵、食塩、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、/はくさい、えのきだけ、水、中華だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/ビスク、	◎牛乳60,◎きなこせんべい,牛乳140,ミレービスケット	475(435) 19.0(17.5) 15.6(14.8) 2.5(2.0)
15 月	ごはん、蒸し鶏、チンゲン菜のオイスター、マム、トマトと卵の酸辣湯スープ、バナナ	牛乳、/ハートせんべい、/米、/鶏むね肉、砂糖、ねぎ、/しょうが、食塩、中華だしの素、ごま油、レモン果汁、/チンゲンサイ、/オイスター、/マム、/トマト、/卵の酸辣湯スープ、/バナナ	◎牛乳60,◎ハートせんべい,牛乳140,あんこチーズホット	457(402) 22.5(20.0) 9.5(9.9) 2.2(1.8)
16 火	鶏肉とごぼうの炊き込みごはん、さわらの照り焼き、春菊としいたけのおひたし、厚揚げのみそ汁、りんご	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、鶏もも肉、ごぼう、かつお・昆布だし汁、酒、食塩、/さわら、/しょうゆ、/みりん、砂糖、酒、/しゅんぎく、/しいたけ、/昆布だし汁、/生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、/ねぎ、/かつお・昆布だし汁、/たまねぎ、/りんご、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、/ごぼう、	◎牛乳60,◎ととちゃんせんべい,牛乳140,大学芋	500(455) 21.1(19.2) 15.6(14.8) 3.8(3.1)
17 水	カレーライス、キャベツとかにかまの胡麻ドレサラダ、ヨーグルト	牛乳、/きなこせんべい、/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、/キャベツ、きゅうり、かにかまぼこ、すりごま、マヨネーズ、/しゅうが、/ごま油、砂糖、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/食パン、コーン(冷凍)、マヨネーズ、/とろけるチーズ、	◎牛乳60,◎きなこせんべい,牛乳140,コーンチーズトースト	598(517) 23.1(19.8) 21.8(19.7) 5.5(4.4)
18 木	麦ごはん、豚こましそから揚げ、かぶときゅうりの梅のりあえ、小松菜の豆乳みそ汁、みかん	牛乳、/ハートせんべい、/米、/押麦、/豚肉(もも)、しそ、ごま、/しょうゆ、酒、食塩、/かぶ、/きゅうり、/ちくわ、/うめ干し、/焼きのり、/こまつな、油揚げ、昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/小麦粉、卵、ベーキングパウダー、/バター、砂糖、牛乳、生クリーム、	◎牛乳60,◎ハートせんべい,牛乳140,キャラメルマフィン	558(483) 22.5(20.0) 19.9(18.2) 2.2(1.8)
19 金	ロールパン、鮭のボテグラタン、ブロッコリーとコーンのサラダ、大根のコンソメスープ、ミニゼリー	牛乳、/ロールパン、/さけ、/じゃがいも、/たまねぎ、/バター、/小麦粉、/牛乳、/コンソメ、チーズ、/ブロッコリー、/コーン(冷凍)、/しょうゆ、/オリーブ油、/酢、/砂糖、/だいこん、/にんじん、/しめじ、/コンソメ、/食塩、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/米、/塩こんぶ、/卵、/油、	◎牛乳60,牛乳140,塩昆布たまごおにぎり	492(430) 20.9(18.7) 17.1(16.0) 5.1(4.1)
22 月	五穀米、ぶりの煮付け、小松菜の納豆あえ、里芋のみそ汁、ヨーグルト	牛乳、/ハートせんべい、/米、五穀、/ぶり、/しょうゆ、砂糖、/こまつな、/にんじん、/挽きわり納豆、/しょうゆ、/かつお節、/さといも、/だいこん、/ごぼう、/ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、/かつお・昆布だし汁、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/いりこ、/バナナ、	◎牛乳60,◎ハートせんべい,牛乳140,いりこ,バナナ	495(417) 24.2(20.3) 14.5(13.9) 2.6(2.1)
23 火	ごはん、餃子、春雨サラダ、卵ともやしのスープ、みかん	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、/ぎょうざの皮、油、豚ひき肉、/はくさい、/キャベツ、/にら、/しょうが、/食塩、/しょうゆ、中華だしの素、/はるさめ、/きゅうり、/にんじん、/ハム、/酢、/しょうゆ、砂糖、/ごま油、/卵、/もやし、中華だしの素、/食塩、/みかん、/牛乳、/クリームチーズ、/無塩バター、/レモン果汁、/卵(黄)、/グラニュー糖、牛乳、小麦粉、卵(白)、/グラニュー糖、	◎牛乳60,◎ととちゃんせんべい,牛乳140,スフレチーズケーキ	496(452) 16.9(15.9) 19.3(17.8) 1.8(1.5)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
24 水	ごはん、鮭のきのこクリームソース、水菜とツナのサラダ、キャベツのスープ、りんご	牛乳、/きなこせんべい、/米、/さけ、エリンギ、/またけ、生クリーム、コンソメ、食塩、こしょう、/水菜、ツナ油漬缶、卵、マヨネーズ、/しょうゆ、/キャベツ、/たまねぎ、/にんじん、コンソメ、食塩、/りんご、/牛乳、/じやがいも、油、食塩、コンソメ、	◎牛乳60,◎きなこせんべい,牛乳140,コンソメポテトチップス	457(421) 21.1(19.3) 17.3(16.2) 4.8(3.9)
25 木	ごはん、鶏肉とれんこんのスタミナ炒め、大根のじやこサラダ、白菜のスープ、いちご	牛乳、/ハートせんべい、/米、/鶏もも肉、れんこん、/しょうが、/ににく、/しゅうゆ、/みりん、砂糖、酒、油、/だいこん、/きゅうり、/しらす干し、/しょうゆ、/かつお節、/ごま油、/はくさい、/にんじん、水、中華だしの素、食塩、/いちご、/牛乳、/米、/かつお節、/うめ干し、	◎牛乳60,◎ハートせんべい,牛乳140,梅おかおにぎり	524(456) 38.1(32.4) 9.0(9.5) 1.9(1.5)
26 金	ごはん、さわらのレモンバターメニエル、ほうれん草とトマトのベーコンサラダ、かぶのスープ、ミニゼリー	牛乳、/きなこせんべい、/米、/さわら、レモン果汁、バター、小麦粉、食塩、こしょう、/ほうれん草、/トマト、ベーコン、オリーブ油、/しょうゆ、/酢、/砂糖、/かぶ、/にんじん、豆乳、コンソメ、食塩、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/強力粉、砂糖、食塩、ドライエースト、卵、無塩バター、小麦粉、砂糖、無塩バター、卵、グラニユース、	◎牛乳60,◎きなこせんべい,牛乳140,メロンパン	541(488) 21.9(19.9) 17.3(16.2) 2.6(2.1)
27 土	豚汁煮込みうどん、かぼちゃの甘煮、バナナ	牛乳、/星っこ、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、/だいこん、/にんじん、/ごぼう、油揚げ、/ねぎ、/ごま油、/かつおだし汁、/米みそ(淡色辛みそ)、/かぼちゃ、/しょうゆ、/砂糖、/かつおだし汁、/バナナ、/牛乳、/ハートせんべい、	◎牛乳60,◎星っこ,牛乳140,ハートせんべい	309(303) 12.5(12.3) 9.2(9.8) 3.8(3.1)
29 月	天津飯、春菊とハムの中華風炒め、まいたけとキャベツのスープ、バナナ	牛乳、/ハートせんべい、/米、卵、食塩、/にかまぼこ、/にら、/しいたけ、油、砂糖、/しょうゆ、/酢、/水、片栗粉、/しゅんぎく、/ハム、/ににく、/ごま油、中華だしの素、/キャベツ、/まいたけ、中華だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、/カットわかめ、/ごま、	◎牛乳60,◎ハートせんべい,牛乳140,わかめおにぎり	606(521) 20.1(18.0) 15.0(14.3) 2.8(2.2)
30 火	麦ごはん、さわらのごまみそ焼き、根菜のポテトサラダ、かき玉汁、ヨーグルト	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、押麦、/さわら、/ごま、/米みそ(淡色辛みそ)、/砂糖、/みりん、/酒、/じやがいも、/ごぼう、/れんこん、/にんじん、/マヨネーズ、/食塩、/卵、/ごま、/かつおだし汁、/しょうゆ(うすくち)、/食塩、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/食パン、/マーマレード、	◎牛乳60,◎ととちゃんせんべい,牛乳140,マーマレードトースト	534(466) 24.6(20.9) 14.6(13.9) 5.8(4.7)
31 水	ごはん、鶏むね肉とれんこんのマヨソース、ブロッコリーとトマトのサラダ、白菜のスープ、みかん	牛乳、/きなこせんべい、/米、/鶏むね肉、れんこん、/酒、/ににく、/片栗粉、/マヨネーズ、/ブロッコリー、/トマト、/しょうゆ、/酢、/砂糖、/オリーブ油、/はくさい、/たまねぎ、/にんじん、水、/コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/強力粉、小麦粉、ドライエースト、ベーキングパウダー、三温糖、油、食塩、豚ひき肉、/たまねぎ、/たけのこ(ゆで)、/しいたけ、中華だしの素、/しょうゆ、/ごま油、/三温糖、片栗粉、	◎牛乳60,◎きなこせんべい,牛乳140,肉まん	477(437) 21.1(19.3) 12.2(12.1) 3.1(2.5)

◎お弁当日 今月は4日が全園児お弁当日です

☆お誕生日会

※ 各園児の誕生日には海苔とチーズでデコレーションします。



あけましておめでとうございます。今年度も残りわずかとなりましたがよろしくお願いします。
12月22日のクリスマス会の様子を写真でお伝えします。今年はやっとみんなでランチルームで食べることができました♪
手作りのランチョンマットを敷き、くじ引きで席を決めました！給食のメインはショートケーキに似せたオムライスです☆
たくさんおわりを用意していましたが、あっという間に売り切れてしまいました！

おやつの時間にはながーいブッシュドノエルをその場で切り分けながら食べました☺

周りに散りばめたクッキー達は自分で好きなものを選びケーキも大きさを自分たちで決めながら切り分けました。
やっぱりみんなで食べるとおいしいですね♪

