


令和5年

1月分 予定献立表


明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(日)		
2(月)		
3(火)		
4(水)	冬野菜カレー 切干大根のサラダ ★ごまめ みかん	さつまいもマフィン
5(木)	魚の西京焼き ★紅白なます ★煮豆 ブロッコリー りんご	フレンチトースト
6(金)	筑前煮 白菜のおかか和え ウィンナー バナナ	★七草粥
7(土)	親子丼 すまし汁 いちご	チーズ・クッキー
8(日)		
9(月)	成人の日	
10(火)	八宝菜 ひじきの華風和え ゆで卵 オレンジ	さつま芋スティック
11(水)	魚のカレームニエル ※ごぼうのきんぴら ブロッコリー りんご	★ぜんざい
12(木)	豆腐ハンバーグ ※切り昆布の当座煮 トマト キウイ	ソーダブレッド
13(金)	ベーコンと春雨のスープ 小松菜の和え物 さつまいもの甘煮 いちご (豆乳パン)	フルーツヨーグルト
14(土)	豚肉と白菜のあんかけうどん バナナ	クリームパン
15(日)		
16(月)	豆腐の中華煮 ※ししゃも トマト みかん	ツナ昆布ごはん
17(火)	魚の煮付け ほうれん草の白和え 南瓜の甘煮 りんご	ビーフン炒め
18(水)	千草焼 ゴマじゃこサラダ 粉吹き芋 オレンジ	ほうれん草の蒸しパン
19(木)	魚の豆乳マヨ焼き うまっコリー ※煮昆布 キウイ	牛乳もち黒蜜かけ
20(金)	大根とウィンナーのポトフ 彩りサラダ チーズ バナナ (コッパパン)	南瓜クッキー
21(土)	★かしわご飯 味噌汁 オレンジ	ゼリー・せんべい
22(日)		
23(月)	肉じゃが キャベツと竹輪のセサミソース りんご	★そらきたもち
24(火)	鮭のオニオン焼き 油あげと野菜のナムル 味噌汁 キウイ	野菜ポッキー
25(水)	◎玄米フレークチキン グリーンサラダ ヨーグルト いちご (ドライカレー)	ショートケーキ
26(木)	南瓜とひき肉の卵焼き ※れんこんと糸こんのきんぴら トマト オレンジ	もちもちチーズ揚げパン
27(金)	コーン入り豆乳スープ ほうれん草のソテー ソーセージ炒め バナナ (ミルクパン)	オレンジチョコスコーン
28(土)	ミルクスパゲティ みかん	ミニドーナツ
29(日)		
30(月)	レバーのマリアナソース スノーサラダ ブロッコリー りんご	じゃこマヨトースト
31(火)	豆腐のまり揚げ 春雨の酢の物 ※めざし キウイ	りんごケーキ


◎バースデーランチ (ドライカレー) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。



新しい年がスタートしました!!
手洗いやうがいをして、
しっかりとご飯を食べて丈夫な体
作っていきましょう。



今月は、行事食や郷土料理が多い
献立です。ご家庭でも作ってみせ
んか?



<ひまわり組に大人気メニュー>
☆玄米フレークチキン☆

材料(4人分)
鶏肉8切れ うすくち醤油小さじ1
マヨネーズ小さじ1 パン粉小さじ2
玄米フレーク1カップ 塩こしょう

作り方
①鶏肉に塩こしょうをし、醤油・マヨネーズで下味を
つける。
②砕いた玄米フレークとパン粉を合わせ、①を付け
て170℃のオーブンで20分焼く。

