

# 令和5年1月 献立表

# 二川保育園(内藤作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
16	月	味噌煮込みうどん 422/512kcal	つくね 海藻サラダ ★ごぼうのみそ汁 (30日さくら組:うどん)	♪おかかおにぎり 牛乳 みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 かつお節 豆腐 海藻	うどん ごはん	キャベツ ねぎ 人参 大根 ごぼう もやし 胡瓜 みかん	
17	火	ごはん 411/498kcal	たらの磯パン粉焼き カリフラワーのサラダ かき玉汁 (17日すみれ組:カレー)	♪黒みつきな粉パン 牛乳 りんご ☆ヨーグルト	たら きな粉 青のり	ごはん 食パン	玉ねぎ 人参 カリフラワー しめじ ほうれん草 ブロッコリー もやし りんご	
4	水	ごはん 388/458kcal	ツナじゃが わかめのサラダ さつまいものスープ	♪フルーツゼリー 麦茶・せんべい ☆プルーン	ツナ ひじき わかめ	ごはん さつまいも じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン パイナップル缶 りんご	
18	水	油あげごはん (福井) 348/461kcal	けいちゃん(岐阜) ほうれん草のしらす和え わかめのすまし汁	♪いちごプリン 麦茶・せんべい ☆チーズ	鶏肉 わかめ しらす 厚揚げ	ごはん さつまいも	人参 ニラ ほうれん草 もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ いちご	
5	木	ごはん 384/453kcal	鮭の和風あんかけ もやしの甘酢和え 小松菜のみそ汁	♪クリームパンネ 牛乳 キウイフルーツ ☆バナナ	鮭 ベーコン 油揚げ 豆腐	ごはん パンネ	大根 椎茸 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ バナナ ほうれん草 バナナ キウイフルーツ	
6	金	ごはん 418/503kcal	冬野菜カレー コールスロー チーズ パイナップル	♪七草がゆ 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	ごはん	人参 れんこん コーン キャベツ ほうれん草 胡瓜 玉ねぎ 七草 オレンジ パイナップル	
28	土	★★サンドイッチ 421/346kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
23	月	ごはん 406/479kcal	ハムカツ 小松菜のサラダ 春雨スープ	♪いももち(和歌山) 麦茶 いちご ☆ヨーグルト	豚肉 ハム のり 鶏卵	春雨 ごはん さつまいも	小松菜 玉ねぎ 人参 れんこん 水菜 キャベツ もやし いちご	
10	火	ごはん 431/511kcal	鯛の煮つけ 白菜のおかか和え 五目汁 (24日ふじ組:キンパ)	♪ほうとうかりんとう 牛乳 みかん ☆バナナ	鯛 かつお節 きな粉	ごはん ほうとう	人参 白菜 大根 椎茸 ごぼう ねぎ みかん バナナ	
11	水	ごはん 368/488kcal	11日トンテキ(三重) 25日鶏肉のじぶ煮(石川) ちゃつ(三重) 飛鳥鍋(汁)(奈良)	♪中華麺ナポリタン 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	豚肉(11日)昆布 鶏肉(25日) 豆腐 ウインナー 油揚げ	ごはん 中華麺	ねぎ 人参 白菜 大根 れんこん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう えのき 椎茸 ピーマン キウイフルーツ	
12	木	ごはん 361/472kcal	鮭のオーロラ焼き 水菜のサラダ ブロッコリーのスープ (12日きく組:麻婆豆腐・ワンタンスープ)	♪納豆焼き 牛乳 りんご ☆チーズ	鮭 納豆 青のり	ごはん	コーン もやし ニラ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 水菜 りんご	
13	金	カレーうどん 398/472kcal	★チキンカレー 大根のごまサラダ チーズ オレンジ	♪シュガーパイ 牛乳 パイナップル ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも パイ皮	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 胡瓜 オレンジ パイナップル	
7	土	ごはん 462/525kcal	豚たまあんかけ丼 ナムル 中華風コーンスープ	♪ツナマヨパン 麦茶 バナナ ☆★おかし	豚肉 鶏卵 ツナ	ごはん 食パン	玉ねぎ もやし ほうれん草 コーン 人参 ねぎ ニラ バナナ	
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「和歌山・奈良・三重・岐阜・福井・石川」の6県です。  
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。  
 ※18・20日は以上児の白飯はいりません。  
 ※11・25日の中華麺ナポリタンは、もも組、さくら組の保護者からの紹介メニューです。  
 ※12日はきく組が麻婆豆腐とワンタンスープ、17日はすみれ組がカレー、24日はふじ組がキンパ  
 30日はさくら組がうどんを作りお昼に食べます。ふじ組とさくら組のクッキングの日の白飯はいりません。



岐阜:「けいちゃん」醤油や味噌で味付けした鶏肉をキャベツなどの野菜と一緒に焼いて食べます。  
 福井:「油あげごはん」油揚げの消費量・消費額が全国1位！一般的には油揚げは薄いものを指しますが、福井県では厚揚げのことを油揚げと呼んでおり、福井県の食卓には欠かせない食品です。多くのお寺があることから、精進料理で欠かすことのできない油揚げが県内に伝わったとされています。三重県:「トンテキ」三重県四日市市の名物料理として知られる豚肉のステーキ(=とんてき)である。ウスターソースなどを使って作った黒みを帯びたソースを分厚く切った豚肉のソテーにからめたものです。  
 「ちゃつ」椎茸、れんこん、にんじん、油あげ、こんぶが入り、酢とさとうで味付けした体にやさしい煮物料理です。  
 奈良:「飛鳥鍋」橿原(かしはら)地方の郷土料理で、鶏がらスープに牛乳をたっぷり加え 白みそなどで調味し、鶏肉・野菜の鍋料理です。石川:「鶏肉のじぶ煮」鶏肉に小麦粉をまぶし、だし汁に醤油、砂糖、みりん、酒を合わせ麩、しいたけ、青菜を煮たものです。  
 和歌山:「いももち」今まで園で提供してきたいもちは、蒸したじゃが芋をつぶして片栗粉をいれ丸めた物でしたが、和歌山のいもちは、ついた餅に蒸してつぶしたさつまいもを合わせ、きな粉をまぶしたものです。  
 ※未満児はさつまいもきな粉を提供します。  
 子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、郷土料理として味わいたいと思います。  
 ※都合により献立、食材が変更になる場合があります。※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。