

2023年 1月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
4(水)	箱寿司 胚芽米 砂糖 酢 塩 油揚げ 切干大根 干し椎茸 人参 ごぼう だし 砂糖 醤油 卵 砂糖 油	さわら塩焼き さわら 塩	かぶのそぼろ煮 かぶ 人参 鶏ひき肉 だし 砂糖 醤油 塩 みりん 片栗粉 かぶの葉	二色お浸し 白菜 小松菜 醤油	すまし汁 麩 生ワカメ 長ねぎ だし 醤油 塩	オレンジかるかん 牛乳 果物 上新粉 ベーキングパウダー 長芋 砂糖 オレンジジュース 油 牛乳 果物 いりこ
5(木)	パンズパン パン(天然酵母)	鶏肉のりんごソース 鶏肉 りんご 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん 油	チンゲン菜のソテー チンゲン菜 エリンギ 油 醤油	ポテトサラダ じゃが芋 ブロッコリー 人参 コーン マヨレ	大根のスープ 大根 白菜 人参 万能ねぎ ベーコン だし 塩	豆乳くずもち 麦茶 果物 豆乳 片栗粉 黒砂糖 きな粉 砂糖 麦茶 果物 いりこ
6(金)	ワカメうどん うどん 生ワカメ 万能ねぎ だし 醤油	松風焼き 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 生姜 玉ねぎ 片栗粉 味噌 油 ごま	大学芋 さつま芋 油 砂糖 酢 醤油 水	ほうれん草と炒り卵の和え物 ほうれん草 卵 油 醤油		七草粥 麦茶 果物 胚芽米 大根 大根の葉 かぶ かぶの葉 人参 せり 塩 麦茶 果物 いりこ
7(土)	ごはん 胚芽米	かじきの和風ムニエル かじき 小麦粉 油 砂糖 醤油 水 長ねぎ 水菜	ごぼうの揚げ煮 ごぼう 片栗粉 油 だし 砂糖 醤油	小松菜のごま浸し 小松菜 人参 えのき ごま 醤油	味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ 生ワカメ だし 味噌	メープルラスク 牛乳 果物 食パン 油 メープルシロップ 牛乳 果物
10(火)	チキンカレー 胚芽米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 牛乳		ブロッコリーとエビのソテー ブロッコリー 玉ねぎ むきエビ 油 塩	コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン マヨレ	春雨スープ 春雨 白菜 人参 ほうれん草 だし 塩	肉まん 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 油 水 豚ひき肉 れんこん 生椎茸 長ねぎ 生姜 砂糖 醤油 ごま油 片栗粉 牛乳 果物 いりこ
11(水)	黒豆と甘栗のおこわ もち米 胚芽米 黒豆 栗甘露煮 塩	ぶりの梅味噌焼き ぶり 梅干し 味噌 みりん 油	れんこんのきんぴら れんこん 人参 油 砂糖 塩 みりん ごま	ほうれん草としめじの和え物 ほうれん草 しめじ 醤油	けんちん汁 油揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう しらたき 長ねぎ だし 醤油 塩 みりん 片栗粉	お汁粉 麦茶 果物 もち 小豆 砂糖 塩 麦茶 果物 いりこ
12(木)	食パン パン(天然酵母)	ポーキピカタ 豚肉 塩 小麦粉 卵 油	チンゲン菜の蒸し煮 チンゲン菜 もやし 塩	人参サラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	かぶのクリームスープ かぶ 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 牛乳 だし 塩 かぶの葉	しらすのだし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 しらす 万能ねぎ だし 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ
13(金)	ごはん 胚芽米	鮭フライ 生鮭 塩 小麦粉 水 パン粉 油	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油 みりん	小松菜のおかか和え 小松菜 白菜 削り節 醤油	味噌汁 さつま芋 玉ねぎ 水菜 だし 味噌	ザクザクリんごケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 牛乳 バター りんご 牛乳 いりこ
14(土)	ごはん 胚芽米	八宝菜 むきエビ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 生椎茸 油 砂糖 醤油 塩 片栗粉	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー コーン ツナ ごま マヨレ	キャベツの浅漬け キャベツ かぶ 人参 塩	味噌汁 豆腐 小松菜 長ねぎ だし 味噌	あべかわうどん 麦茶 果物 うどん きな粉 砂糖 麦茶 果物 いりこ
16(月)	キャロパン パン(天然酵母)	たらのクリームコーン焼き たら 塩 クリームコーン	人参のグラッセ 人参 砂糖 油	ひじき入りサラダ ひじき もやし 小松菜 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 油 ごま油	ミネストローネスープ マカロニ かぶ 玉ねぎ 人参 キャベツ ホールトマト だし 塩 ケチャップ かぶの葉	里芋ごはん 麦茶 果物 胚芽米 里芋 油揚げ しらす 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
17(火)	ごはん 胚芽米	擬製豆腐 豆腐 鶏ひき肉 生椎茸 人参 みつば 油 卵 だし 砂糖 塩 みりん 醤油	根菜のきんぴら ごぼう れんこん 人参 しらたき 油 だし 砂糖 醤油 みりん	春菊ののり和え 春菊 ほうれん草 のり 醤油	味噌汁 油揚げ もやし 万能ねぎ だし 味噌	バナナマフィン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 油 バナナ レモン 牛乳 果物 いりこ
18(水)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	キャベツメンチ 豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	花野菜のスープ煮 ブロッコリー カリフラワー だし 塩	大根のサラダ 大根 人参 水菜 ハム 砂糖 醤油 酢 油	かき卵スープ チンゲン菜 生椎茸 人参 だし 塩 片栗粉 卵	たらこおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 たらこ 塩 のり 麦茶 果物 いりこ
19(木)	きつねうどん うどん だし 醤油 塩 油揚げ だし 砂糖 醤油 万能ねぎ	カラスカレイのねぎ焼き カラスカレイ 塩 長ねぎ	小松菜の中華炒め 小松菜 もやし 人参 豚肉 にんにく ごま油 砂糖 醤油	かぶのゆかり和え かぶ かぶの葉 塩 ゆかり		大根もち 牛乳 果物 大根 万能ねぎ 桜えび 小麦粉 片栗粉 ガラスープの素 油 醤油 牛乳 果物 いりこ
20(金)	ごはん 胚芽米	鶏肉のお酢煮 鶏肉 長ねぎ 生姜 酢 醤油 砂糖	人参のじゃこ炒め 人参 しらす 油 塩	チンゲン菜のお浸し チンゲン菜 キャベツ もやし 醤油	味噌汁 生ワカメ じゃが芋 玉ねぎ 水菜 だし 味噌	白ごまのショートブレッド 牛乳 果物 小麦粉 砂糖 ごま 油 水 牛乳 果物 いりこ
21(土)	シーフードピラフ 胚芽米 むきエビ ツナ 玉ねぎ 人参 コーン 油 だし 塩	豚肉と大根の煮物 豚肉 大根 人参 だし 砂糖 醤油	ほうれん草の炒め物 ほうれん草 油 塩	果物(りんご) りんご	もやしのスープ もやし 人参 しめじ だし 醤油 塩	レモン風味のラスク 牛乳 果物 食パン 粉砂糖 レモン汁 牛乳 果物
23(月)	干し芋パン パン(天然酵母)	メルルーサのフリッター メルルーサ 塩 小麦粉 豆乳 油	キャベツのカレーソテー キャベツ もやし 油 カレー粉 塩	小松菜のツナサラダ 小松菜 人参 コーン ツナ マヨレ	ビーフン入りスープ ビーフン 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし 醤油 塩	鶏ぞうすい 麦茶 果物 胚芽米 鶏肉 大根 人参 しめじ 長ねぎ だし 塩 麦茶 果物 いりこ
24(火)	ミートソーススパゲティー スパゲティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ ソース 塩		じゃが芋のミルク煮 じゃが芋 人参 牛乳 塩	根菜のチップス・ブロッコリー れんこん ごぼう 油 塩 ブロッコリー 塩	ワカメスープ 生ワカメ 人参 えのき コーン 万能ねぎ だし 醤油 塩	人参の米粉カップケーキ 牛乳 果物 米粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 油 牛乳 人参 牛乳 果物 いりこ
25(水)	ごはん 胚芽米	焼きししゃも ししゃも	おでん風煮物 大根 じゃが芋 人参 がんもどき ちくわ だし 醤油 塩 みりん	白菜の中華和え 白菜 チンゲン菜 醤油 ごま油	なめこ汁 なめこ 長ねぎ だし 味噌	コロコロラスク 牛乳 果物 食パン 油 砂糖 牛乳 果物 いりこ
26(木)	パンズパン パン(天然酵母)	鶏肉のタルタル焼き 鶏肉 卵 万能ねぎ マヨレ	もやしと青菜のソテー もやし ほうれん草 コーン 油 塩	キャベツとりんごのサラダ キャベツ りんご 干しぶどう 砂糖 酢 油	かぶのスープ かぶ 玉ねぎ 人参 かぶの葉 だし 塩	鮭ワカメごはん 麦茶 果物 胚芽米 生鮭 ワカメ 塩 ごま 麦茶 果物 いりこ
27(金)	ごはん 胚芽米	鯖の味噌煮 鯖 生姜 味噌 砂糖 みりん	五目豆煮 大豆水煮 ごぼう れんこん 人参 しらたき だし 砂糖 醤油 塩	水菜の三色お浸し 水菜 もやし 人参 醤油	とろろ昆布汁 とろろ昆布 長ねぎ だし 醤油 塩	お雑煮 麦茶 果物 もち 鶏肉 大根 人参 小松菜 だし 醤油 塩 みつば 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
28(土)	食パン パン(天然酵母)	ポトフ 鶏肉 かぶ キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 だし 塩	チンゲン菜ときのこの炒め物 チンゲン菜 えのき 生椎茸 油 醤油	れんこんのサラダ れんこん 人参 コーン マヨレ ごま		ふかし芋 牛乳 果物 さつまいも 塩 牛乳 果物
30(月)	ごはん 胚芽米	豚肉と玉ねぎの炒め物 豚肉 玉ねぎ 油 塩	がんもどきと刻み昆布の煮物 がんもどき 人参 刻み昆布 だし 砂糖 醤油 みりん	花野菜のおかか和え ブロッコリー カリフラワー 削り節 醤油	のっぺい汁 油揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉	あんスティックパイ 牛乳 果物 小豆 砂糖 塩 パイシート 牛乳 果物 いりこ
31(火)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	かじきピザ風焼き かじき ケチャップ 玉ねぎ 小松菜 チーズ	大根とベーコンの炒め物 大根 ベーコン 油 塩 大根の葉	マカロニサラダ マカロニ 玉ねぎ 人参 キャベツ マヨレ	人参のポタージュスープ 人参 玉ねぎ 油 胚芽米 豆乳 だし 塩 万能ねぎ	かんびょう巻き 麦茶 果物 胚芽米 砂糖 酢 塩 かんびょう 砂糖 醤油 のり 麦茶 果物 いりこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 571Kcal

1～2歳児 エネルギー 485Kcal

たんぱく質 24.6g

たんぱく質 20.9g



1月の献立より：鶏肉のお酢煮（20日）

鶏肉というところから揚げが定番。
…ですが、たまにはさっぱりとした
お酢煮はいかがでしょう？



<材料>

鶏もも肉 400g
生姜 10g
長ねぎ 青い部分1本分
酢 1/2カップ
砂糖 大さじ3杯
醤油 大さじ3杯
水 1/4カップ
ブロッコリー 適量(好みで)

<作り方>

1. 鶏肉はひと口大に切る。生姜は薄切り、ねぎは3～4cmに切る。
2. 鍋に1の鶏肉、生姜、ねぎと調味料、水を入れ、中火にかける。
煮立ったら少し火を弱め、ふたをして15～20分程(煮汁が1/3
くらいになるまで)煮込む。途中で上下を返し、全体に味を含ませる。
3. 器に盛り、ゆでたブロッコリーを添える。

*厚めに切った大根や里芋と一緒に煮込んでもおいしいです。

季節の食材（1月）

- 白菜
- ほうれん草
- いよかん
- たら
- 大根
- 小松菜
- ぽんかん
- はまち

