



1月給食献立 (乳児・幼児食)

今月の平均給与栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1~2歳児	534kcal	20.5g	16.9g	1.4g
3~5歳児	589kcal	22.1g	16.3g	1.7g

2023年月ココアンジュ新家

都合により献立を変更する事があります

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤：血や肉を作る	緑：体の調子を整える	黄：熱や力の元になる
5 19	木	牛乳 味しらべ	鶏そぼろ丼 切干大根の煮物 わかめの味噌汁	牛乳 ライスパフバー	鶏ミンチ ちくわ 味噌	玉ねぎ 小松菜・人参 切干大根・干し椎茸 わかめ・ねぎ	米・上白糖・みりん 片栗粉・菜種油 しょうゆ・ポン菓子 無塩バター・マシュマロ
6 20	金	牛乳 満月ポン	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 中華スープ	お茶 七草粥	牛肉 ハム チキンスープ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり チンゲン菜・七草 大根・かぶ	米・塩 しょうゆ・上白糖 ごま油・春雨 上白糖・ごま
7 21	土	牛乳 ぱりんこ	ウインナーピラフ コンソメスープ	お茶 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	ウインナー コンソメ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ・キャベツ	米 菜種油 塩・ぼたぼた焼き ラムネ
10	火	牛乳 オレンジ	ご飯 鶏肉の照りかけ 大根とわかめのさっぱり和え 豆腐の味噌汁	牛乳 さつま芋ぜんざい	鶏肉 絹ごし豆腐 揚げ 味噌・こしあん	しょうが 大根 ブロッコリー わかめ・人参	米・しょうゆ・酒・片栗粉 菜種油・上白糖・みりん ごま・塩・さつま芋 青じそドレッシング
11 25	水	牛乳 醤油せんべい	大豆カレー 小松菜のツナサラダ 黄桃缶	牛乳 ココアプリン	大豆 合挽ミンチ ツナ	大根 玉ねぎ 人参・小松菜 コーン・黄桃缶	米・さつま芋 カレールー・菜種油 ごまだれ・ココア プリンミックス
12 26	木	牛乳 野菜クラッカー	ゆかりご飯 味噌ラーメン ゆで卵	牛乳 ホットドッグ	豚肉 チキンスープ 味噌・鶏卵 ウインナー	しその香 キャベツ コーン・もやし ねぎ・ケチャップ	米 塩 中華そば ドッグパン・カレー粉
13 27	金	牛乳 味しらべ	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え 大根の味噌汁	牛乳 コンソメポテト	鮭 絹ごし豆腐 味噌 コンソメ	インゲン ほうれん草 人参・大根 えのき・わかめ	米・塩 菜種油・しょうゆ 上白糖・ごま カットポテト・植物油
14 28	土	牛乳 たべっこベイビー	五目豆腐丼 味噌汁	お茶 ハッピーターン お野菜クラッカー	木綿豆腐 豚ミンチ ちくわ 味噌	チンゲン菜 人参 干し椎茸 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・酒・菜種油 菜種油・片栗粉 ハッピーターン・野菜クラッカー
16 30	月	牛乳 星たべよ	ご飯 豚のごまだれ焼き キャベツの昆布和え なめこの味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・塩昆布 なめこ・わかめ ねぎ・干しぶどう	米・みりん 酒・ごま 上白糖・しょうゆ ホットケーキミックス
17 31	火	牛乳 マリービスケット	ロールパン ハンバーグ (しめじソース) おさつサラダ コンソメスープ	牛乳 昆布おにぎり	合挽きミンチ・豚ミンチ 木綿豆腐・鶏ミンチ 豆乳・ハム コンソメ	玉ねぎ しめじ きゅうり・人参 ほうれん草・塩昆布	ロールパン・パン粉・塩・菜種油 しょうゆ・上白糖・みりん さつま芋・みりん・片栗粉 マヨネーズ・米・ごま
18	水	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の天ぷら ブロッコリーのツナポン和え さつま芋の味噌汁	牛乳 もちもちパン	たら ツナ 味噌 粉チーズ	インゲン ブロッコリー 人参・玉ねぎ ねぎ・バナナ	米・塩・天ぷら粉 植物油・しょうゆ 上白糖・ポン酢・さつま芋 白玉粉・小麦粉
23	月	牛乳 サラダせんべい	ご飯 星のコロッケ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 マドレーヌ	コンソメ 鶏卵	キャベツ ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ パセリ・レモン果汁	米・星のコロッケ・植物油 とんかつソース・塩 マヨネーズ・小麦粉 有塩バター・上白糖
24	火	牛乳 オレンジ	ご飯 鶏肉の照りかけ 大根とわかめのさっぱり和え 豆腐の味噌汁	牛乳 焼き芋	鶏肉 絹ごし豆腐 揚げ 味噌	しょうが 大根 ブロッコリー わかめ・人参	米・しょうゆ・酒・片栗粉 上白糖・みりん・菜種油 ごま・塩・さつま芋 青じそドレッシング

春の七草

お正月にたくさんおいしいものを食べて、おなかが疲れていませんか？

7日は「七草がゆを食べる日」です。

七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)です。

疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。

春の七草



せり なずな(なんべん草) ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)