

2023年 1月献立表

離乳食（完了期）



～鏡開き～ 鏡開きとは、お正月に年神様が住んでいたお餅を食べることで、1年の良運を願う行事です。「開く」になったのは「切る・割る」のは縁起が悪いため。給食では9日のおやつにぜんざいを入れています。

成育児童センター

| 日付 | 曜日 | 献立 | 主な材料と体内での働き | | | おやつ |
|----|----|--|---------------|--------------------|---|----------------------|
| | | | 主に熱や力のものとなるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | |
| 5 | 金 | ごはん・豚肉の生姜炒め いんげんのマヨ和え・味噌汁 フルーツ（みかん缶） | こめ | ぶたにく | きびーまん・あかひーまん・ぶろっこりー にんじん・たまねぎ・いんげん みくすべじたぶる・わかめ・ごぼう ほうれんそう・みかんかん | 牛乳 ゼリー |
| 6 | 土 | カレーランチ・キャベツの和え物 じゃが芋のマヨ焼き フルーツ（パナナ） | うどん・じゃがいも | ぶたにく・うすあげ | たまねぎ・ねぎ・きゃべつ にんじん・たいこん・あおさ・ばなな | 牛乳 クッキー せんべい |
| 9 | 火 | く新年を祝う会>七草ごはん かれいの幽庵焼き・煮しめ風・清汁 フルーツ（りんご） | こめ・さといも・ふ | かれい・とりもも | ななくさ・だいこんは・ゆず にんじん・れんこん・しいたけ こんにゃく・ぐりんびーす・たまねぎ みつば・りんご | 牛乳 せんざい |
| 10 | 水 | ごはん・鶏肉のレモン醤油焼き 青梗菜のドレ和え・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ） | こめ | とりもも | れもん・ちんげんさい・あかひーまん きびーまん・わかめ・きゃべつ・にんじん ねぎ・ぐれーぶるーるーるびー | 牛乳 さつま芋のふかし |
| 11 | 木 | 野菜うどん 生酢のマヨ和え フルーツ（パイン） | うどん | ぶたにく・うすあげ | はくさい・たまねぎ・にんじん しめじ・ねぎ・だいこん・はいん | 牛乳 ジャムサンド せんべい |
| 12 | 金 | ハヤシライス・春雨サラダ フルーツ（ほんかん） | こめ・はるさめ | ぎゅうにく しーちきん | たまねぎ・にんじん・しめじ ぐりんびーす・ぶろっこりー きびーまん・ほんかん | 牛乳 コーンの蒸しパン |
| 13 | 土 | ブルコギ丼 かぼちゃサラダ・スープ フルーツ（パナナ） | こめ | ぶたにく | たまねぎ・ちんげんさい・しいたけ にんじん・かぼちゃ・みくすべじたぶる もしや・ねぎ・ばなな | 牛乳 プリン |
| 15 | 月 | ごはん・かれいの竜田揚げ なはなの煮びたし・味噌汁 フルーツ（パイン） | こめ | かれい・うすあげ | なはな・にんじん・なす・たまねぎ あおさ・はいん | 牛乳 ヨーグルト |
| 16 | 火 | ごはん・豚肉のケチャップ炒め 青梗菜サラダ・スープ フルーツ（グレープフルーツ） | こめ | ぶたにく | にんじん・ひーまん・きゃべつ たまねぎ・ちんげんさい・こーん あかひーまん・ねぎ ぐれーぶるーるーるびー | 牛乳 麩のラスク |
| 17 | 水 | ごはん・マーポ豆腐 白菜の中華和え・中華スープ フルーツ（ほんかん） | こめ | もめんどうふ とりみんち | たまねぎ・しいたけ・にんじん・はくさい あかひーまん・きゅうり・もしや・わかめ ねぎ・ほんかん | 牛乳 リンゴジュース寒天 |
| 18 | 木 | パン・鶏肉と冬野菜の塩麹ボトフ ひじきサラダ フルーツ（グレープフルーツ） | いえろーろーる・じゃがいも | とりもも | だいこん・きゃべつ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・ひじき あかひーまん・こぼう ぐれーぶるーるーるびー | 牛乳 おにぎり |
| 19 | 金 | ごはん・かれいの西京焼き 千切り大根の煮物・清汁 フルーツ（パイン） | こめ | かれい・うすあげ | せんきりだいこん・にんじん こまつな・たまねぎ・はいん | 牛乳 かぼちゃの蒸しパン |
| 20 | 土 | わかめうどん いんげんの和え物・ワインナー フルーツ（パナナ） | うどん | とりむね・うすあげ ういんなー | たまねぎ・わかめ・はくさい にんじん・ねぎ・いんげん・こーん ばなな | 牛乳 クッキー せんべい |
| 22 | 月 | ごはん・豚肉の中華炒め かれい・味噌汁 フルーツ（パイン） | こめ・じゃがいも | ぶたにく・かれい | たまねぎ・きゃべつ・しめじ・ひーまん あかひーまん・ちんげんさい・にんじん はいん | 牛乳 大豆かりんとう |
| 23 | 火 | ごはん・おでん 白菜ののり和え・味噌汁 フルーツ（りんご） | こめ | あつあげ・ちくわ ういんなー | だいこん・はくさい・にんじん・こーん きざみのり・えのき・たまねぎ・ねぎ りんご | 牛乳 クリームサンド |
| 24 | 水 | ごはん・ジンジャーチキン 小松菜サラダ・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ） | こめ | とりもも | こまつな・にんじん・ぶろっこりー わかめ・もしや・ねぎ ぐれーぶるーるーるびー | 牛乳 マカロニきな粉 |
| 25 | 木 | ごはん・かれいの塩焼 ひじきの五目煮・清汁 フルーツ（パイン） | こめ | かれい・うすあげ | ひじき・だいこん・にんじん いとこんにゃく・なす・ごぼう ねぎ・はいん | 牛乳 スイートポテト |
| 26 | 金 | 味噌ラーメン キャベツのツナマヨ和え フルーツ（ほんかん） | ちゅうかそば | ぶたにく・しーちきん | はくさい・わかめ・こーん・ねぎ きゃべつ・きゅうり・ほんかん | 牛乳 そぼろおにぎり |
| 27 | 土 | ピラフ 大根オムル・スープ フルーツ（パナナ） | こめ・じゃがいも | とりみんち | たまねぎ・みくすべじたぶる だいこん・にんじん・こまつな きゃべつ・あおさ・ばなな | 牛乳 ゼリー |
| 29 | 月 | ごはん・かれいの照り焼 ブロッコリーのドレ和え・味噌汁 フルーツ（パイン） | こめ | かれい | ぶろっこりー・あかひーまん・きびーまん きゃべつ・もしや・にんじん・ねぎ はいん | 牛乳 スコーン |
| 30 | 火 | 冬野菜カレーライス さつま芋サラダ フルーツ（りんご） | こめ・さつまいも | ぶたにく | ほうれんそう・かりふらわー・だいこん にんじん・たまねぎ・みくすべじたぶる りんご | 牛乳 フルーチェ |
| 31 | 水 | ごはん・豚じゃが 大根の和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ） | こめ・じゃがいも | ぶたにく | たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・えのき・こまつな ぐれーぶるーるーるびー | 牛乳 焼ビーフン |

