


2023年度1月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園


no	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木) か・あ お弁当	1/12(金)	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)	1/22(月)	1/23(火) う・き・そ お弁当
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏の照り焼き 大根とへこのソテー きのこキャベツのサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん サワラの厚揚げ 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん ビーフンと鶏肉の春巻き 白菜と厚揚げの中巻炒め 大根と人参のナムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カレーライスを フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 5分つきごはん モーロ・厚揚げ 白菜ときのこの中華炒め もやしとほうれん草のナムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉の南蛮揚げ キャベツと油揚げのおひたし 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 みそ煮込みうどん 豚肉の南蛮揚げ 金時黒豆 大根の干枚漬け かきたまみそ汁	スキムミルク お菓子 野菜 鶏ひき肉と大豆の松風焼き 金時黒豆 大根の干枚漬け かきたまみそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん サワラの塩焼き キャベツと豚肉のみそ炒め 大根納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 豚肉の甘辛煮 キャベツときのこの炒め物 無限ソテー みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん ロール白菜 大根とキャベツのソテー マカロニとチーズのサラダ コンソメスープ
材料名	米(半つき米) 白菜 油 醤油 鶏肉 にんにく・しょうが ねぎ 白こしょう コンソメ おから 木綿豆腐 マヨネーズ スキムミルク ホールトマト 玉ねぎ コンソメ 大根 ベーコン 玉ねぎ パセリ にんにく 塩・白こしょう コンソメ・油 キャベツ 本だし しめじ・えのき・ツナ 酢・醤油・油・砂糖・塩 白菜 人参 ほうれん草 コンソメ 醤油・塩	米(半つき米) サワラ 醤油 かひん にんにく・しょうが 片栗粉・油 大根 キャベツ 鶏肉 ごま油 木綿豆腐 マヨネーズ ホールトマト 玉ねぎ コンソメ 大根 ベーコン 玉ねぎ パセリ にんにく 塩・白こしょう コンソメ・油 キャベツ 本だし しめじ・えのき・ツナ 酢・醤油・油・砂糖・塩 白菜 人参 ほうれん草 コンソメ 醤油・塩	米(半つき米) 鶏肉 白菜 人参 ビーフン 椎茸 椎茸 中華だし 醤油・ごま油 小麦粉・春巻きの皮 油 白菜 厚揚げ 玉ねぎ ごま油 醤油・中華だし 醤油・ごま油 白こしょう・塩 ほうれん草 人参 白ごま・本だし 醤油・砂糖 白菜 ねぎ ごま油 キャベツ 本だし 油揚げ みりん 塩 玉ねぎ キャベツ 油揚げ 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 豚肉 大根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 クチャップ ソース 油 スキムミルク キャベツ ほうれん草 鶏肉 コーン 油 酢 砂糖 塩 スキムミルク 醤油 コンソメ バナナ 黄桃缶 みかん缶 白菜 春雨 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 玉ねぎ しめじ・えのき 人参 塩・白こしょう 中華だし・油・ごま油 もやし ほうれん草 鶏肉 酢 醤油 みりん ごま油 塩 スキムミルク 醤油 コンソメ バナナ 黄桃缶 みかん缶 白菜 春雨 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 玉ねぎ しめじ・えのき 人参 塩・白こしょう 中華だし・油・ごま油 もやし ほうれん草 鶏肉 酢 醤油 みりん ごま油 塩 スキムミルク 醤油 コンソメ バナナ 黄桃缶 みかん缶 白菜 春雨 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	うどん 豚肉 人参 白菜 大根 玉ねぎ しょうが ねぎ 油 ごま油 醤油・砂糖 みりん 油 キャベツ 油揚げ 酢 本だし 醤油 みりん ごま油 鶏肉 油 片栗粉 人参 あさつき 砂糖 酢 醤油 みりん ごま油 白こま	うどん 豚肉 人参 白菜 大根 玉ねぎ しょうが ねぎ 油 ごま油 醤油・砂糖 みりん 油 キャベツ 油揚げ 酢 本だし 醤油 みりん ごま油 鶏肉 油 片栗粉 人参 あさつき 砂糖 酢 醤油 みりん ごま油 白こま	米(半つき米) 白菜 かぶ 昆布だし 鶏肉 人参 玉ねぎ しょうが ねぎ 油 ごま油 醤油・砂糖 みりん 油 キャベツ 油揚げ 酢 本だし 醤油 みりん ごま油 鶏肉 油 片栗粉 人参 あさつき 砂糖 酢 醤油 みりん ごま油 白こま	米(半つき米) サバ 塩 キャベツ 豚肉 人参 大根 ヒーマン 油 みりん 赤みそ 砂糖 白みそ みりん 醤油 納豆 大根の葉 ねぎ ごま油 醤油 みりん 本だし 木綿豆腐 白菜 油揚げ みそ 鶏肉 人参 玉ねぎ ごま油 醤油 みりん 本だし 大根 人参 ほうれん草 コンソメ 醤油・塩	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン 本だし 醤油 みりん ごま油 キャベツ しめじ 油揚げ みりん 塩 大根 人参 ほうれん草 コンソメ 醤油・塩
あやつ	たて焼き風おにぎり ほうじ茶 白米 ソース・天かす あおさ かつおぶし	豆乳ココアプリン スキムミルク 豆乳 ビュアココア セラチン カライトリテト	大根もち スキムミルク 大根 切干大根 ねぎ 上新粉・ごま油 酢・醤油	ごま焼ラスク ほうじ茶ミルクティー 麵・砂糖 白こま 油 塩	焼きビーフン スキムミルク ビーフン キャベツ・人参・玉ねぎ ソース・酢 中華だし ごま油・サラダ油	フレーンクッキー ほうじ茶 小麦粉 砂糖 塩	たぬきおにぎり 茶葉 白米 揚げ玉 チーズ あおさ 砂糖・醤油・ごま油	きな粉蒸しパン のり ホットケーキミックス きな粉	カレーポテト スキムミルク じゃが芋 油 塩 カレー粉	いちごハンケーキ スキムミルク ホットケーキミックス いちごジャム 油	おいなり風おにぎり 練水 白米 油揚げ 醤油 砂糖 酢
栄養価	エネルギー：521(417)kcal たんぱく質：15.2(12.2)g 脂質：20.9(16.8)g 炭水化物：1.2(1.1)g	エネルギー：480(383)kcal たんぱく質：21.5(17.0)g 脂質：18.1(14.4)g 炭水化物：1.0(0.9)g	エネルギー：519(416)kcal たんぱく質：15.8(12.4)g 脂質：20.8(16.7)g 炭水化物：1.0(0.9)g	エネルギー：559(447)kcal たんぱく質：21.6(17.7)g 脂質：15.8(12.4)g 炭水化物：1.0(1.2)g	エネルギー：485(384)kcal たんぱく質：16.5(13.2)g 脂質：21.6(17.3)g 炭水化物：1.1(1.2)g	エネルギー：515(414)kcal たんぱく質：18.9(15.0)g 脂質：19.8(15.9)g 炭水化物：1.1(1.2)g	エネルギー：518(413)kcal たんぱく質：24.8(19.7)g 脂質：23.7(18.9)g 炭水化物：1.3(1.1)g	エネルギー：554(444)kcal たんぱく質：22.5(18.1)g 脂質：12.0(9.4)g 炭水化物：1.3(1.1)g	エネルギー：514(410)kcal たんぱく質：22.0(17.6)g 脂質：26.0(20.7)g 炭水化物：1.2(1.0)g	エネルギー：492(391)kcal たんぱく質：18.6(14.8)g 脂質：12.9(10.4)g 炭水化物：1.4(1.2)g	エネルギー：490(391)kcal たんぱく質：16.0(12.8)g 脂質：14.8(11.6)g 炭水化物：1.4(1.4)g

no	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)	1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏の照り焼き 厚揚げと大根の炒め煮 ほうれん草ともやしのおひたし 豚汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん グチャップハンバーグ チーズ入りオムレツ カライトリテト ほうれん草のソテー	み お弁当	スキムミルク お菓子 5分つきごはん すき焼き風煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ほうれん草と人参の白和え みそ汁	スキムミルク お菓子 ほうれん草ときのこのドリア すき焼き風煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ほうれん草と人参の白和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉の南蛮揚げ プロックコリーと塩昆布の炒め物 はすのさんばい酢 すまし汁 (山口県 郷土料理)	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉の南蛮揚げ プロックコリーと塩昆布の炒め物 はすのさんばい酢 すまし汁 (山口県 郷土料理)
材料名	米(半つき米) 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 片栗粉・油 厚揚げ 大根 人参 キャベツ 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 ほうれん草 もやし 人参 本だし 醤油 みりん 砂糖 豚肉 大根 人参 玉ねぎ みそ 本だし ごま油	米(半つき米) 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 人参 キャベツ スキムミルク 油 グチャップ 卵 椎茸 白菜・ねぎ チーズ コンソメ 醤油・砂糖 塩 ほうれん草 もやし じゃが芋 塩 油 ほうれん草 人参 ごま油 醤油 砂糖 油 白こま	子どものアート展 (行田こども園)	米(半つき米) 豚肉 人参 玉ねぎ しらす 人参 椎茸 椎茸 しめじ エリンギ えのき パセリ 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 人参 鶏肉 コンソメ・塩 みりん・油 木綿豆腐 ほうれん草 人参 みそ 砂糖 醤油 白こま 大根 人参 しめじ コンソメ 醤油 塩 みそ	米(半つき米) 豚肉 人参 玉ねぎ しらす 人参 椎茸 椎茸 しめじ エリンギ えのき パセリ 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 人参 鶏肉 コンソメ・塩 みりん・油 木綿豆腐 ほうれん草 人参 みそ 砂糖 醤油 白こま 大根 人参 しめじ コンソメ 醤油 塩 みそ	米(半つき米) 木綿豆腐 鶏肉 里芋 大根 白菜 板こんにゃく 本だし 醤油・砂糖 みりん・油 プロックコリー キャベツ 塩昆布 ごま油 白こま れんこん 油揚げ 本だし 醤油 みりん 酢 砂糖 塩 醤油	米(半つき米) 木綿豆腐 鶏肉 里芋 大根 白菜 板こんにゃく 本だし 醤油・砂糖 みりん・油 プロックコリー キャベツ 塩昆布 ごま油 白こま れんこん 油揚げ 本だし 醤油 みりん 酢 砂糖 塩 醤油
あやつ	かぼちゃクッキー ほうじ茶 小麦粉 砂糖 塩	お好み焼き スキムミルク 小麦粉 かかす 人参 キャベツ・ねぎ 本だし・油・ソース		ビスケット 抹茶 あんぱん クチャップ チーズ 玉ねぎ・ツナ キャベツ	スイートポテト あんぱん あんぱん マーガリン 砂糖 スキムミルク	肉みそおにぎり スキムミルク あんぱん 豚肉・キャベツ みそ 醤油 油 砂糖 塩	肉みそおにぎり スキムミルク あんぱん 豚肉・キャベツ みそ 醤油 油 砂糖 塩
栄養価	エネルギー：514(410)kcal たんぱく質：21.0(16.6)g 脂質：18.0(14.3)g 炭水化物：1.2(1.0)g	エネルギー：560(445)kcal たんぱく質：22.6(18.1)g 脂質：22.4(17.8)g 炭水化物：0.9(0.8)g		エネルギー：480(380)kcal たんぱく質：22.4(17.9)g 脂質：22.4(17.8)g 炭水化物：1.2(1.1)g	エネルギー：486(386)kcal たんぱく質：15.6(12.4)g 脂質：19.8(15.8)g 炭水化物：1.2(1.1)g	エネルギー：488(388)kcal たんぱく質：18.6(14.8)g 脂質：12.8(10.2)g 炭水化物：1.4(1.2)g	エネルギー：488(388)kcal たんぱく質：18.6(14.8)g 脂質：12.8(10.2)g 炭水化物：1.4(1.2)g

※はすのさんばい等の節句により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今日の地元野菜は『大根』『キャベツ』『白菜』『ほうれん草』などになります。



謹賀新年



1月

今月の郷土料理は山口県です！

【けんちょう】
「けんてん」「けんちょう煮」とも呼ばれています。大根・人参・豆腐を煮たシンプルな料理で、地域や家庭によって鶏肉・油揚げ・椎茸などの具材を入れることもあります。大鍋にたくさん作ることが多く、何日も煮返して食べるそうです。少し濃いめの甘い味付けがご飯によく合います。

【はすのさんばい】
岩国市の郷土料理で、れんこんと人参などを合わせ酢と和えたものです。その由来は、「三杯酢」からきた説と、中国・四国地方で「田の神様」を「さんばい」と呼んでいたことに関係している説があります。

