



1月の献立



令和5年度

長井市給食共同調理場 幼児給食

献立作成者：栄養士 佐竹直子

日 (曜日)	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
9 火	【七草献立】 ごはん さわらの塩麴焼き ごぼうと 茎わかめのサラダ 納豆汁 みかん	ごはん,ノンエッグマヨネーズ つきこん,さわら,茎わかめ,鶏肉 豆腐,油揚げ,納豆,みそ,かつお節 ごぼう,きゅうり,人参,干すいき ねぎ,せり,みかん,塩麴,酒,醤油	22 月	カレーピラフ (麦入りごはん) かぼちゃサラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん,大麦,豆乳バター,鶏肉,ベーコン ノンエッグマヨネーズ,牛乳,玉ねぎ 人参,マッシュルーム,とうもろこし グリンピース,かぼちゃ,干しぶどう きゅうり,しめじ,キャベツ,乾燥パセリ ターメリック,カレー粉,白ワイン,塩 中濃ソース,こしょう,ブイヨン
10 水	【お正月献立】 ごはん 松風焼き 五色なます すまし汁(花麴・しめじ わかめ・みつば) ヨーグルト	ごはん,きび砂糖,ごま,ごま油 でんぷん,花麴,鶏肉,豆腐,ひじき おから,みそ,油揚げ,わかめ,昆布 かつお節,ヨーグルト,ねぎ,生姜 ほうれん草,人参,大根,干椎茸,しめじ みつば,酒,醤油,米酢,塩	23 火 ★	ごはん のり塩から揚げ 小魚と野菜のナムル 卵入りコーンスープ 野菜ジュース	ごはん,ごま油,米粉,でんぷん,米油 きび砂糖,ごま,鶏肉,青のり,たまご 揚げちりめん,にんにく,ほうれん草 キャベツ,人参,豆もやし,ねぎ,酒,塩 とうもろこし,クリームコーン,米酢 醤油,鶏がらスープ,野菜ジュース
11 木	【鏡開き献立】 五目うどん 笹かまの磯香揚げ おいものおしるこ 牛乳	国産小麦うどん,米油,きび砂糖 小麦粉,さつまいも,鶏肉,なると 油揚げ,かつお節,昆布,笹かま 青のり,あずき,牛乳,人参,干椎茸 小松菜,ねぎ,醤油,酒,塩	24 水	ごはん 白身魚のマヨコーン焼き ごま和え みそ汁(さつまいも 玉ねぎ・麴) みかん	ごはん,ノンエッグマヨネーズ ごま,きび砂糖,さつまいも,麴,ホキ かつお節,煮干し,みそ,とうもろこし パプリカ,乾燥パセリ,ほうれん草 人参,キャベツ,玉ねぎ,みかん,塩 白ワイン,醤油
12 金	鉄分アップキーマカレー (麦入りごはん) 大根とわかめのサラダ フルーツポンチ メープル小魚アーモンド	ごはん,大麦,米油,いちごゼリー,豚レバー アーモンド,メイプルシロップ,豚肉 わかめ,煮干し,にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,セロリ,とうもろこし,パプリカ トマト,大根,きゅうり,りんご,黄桃 ラフランス,白桃,パイン,みかん レモン果汁,カレー粉 レインボー米粉カレー,中濃ソース 青じそドレッシング,醤油	25 木	根菜のボロネーゼ 海草サラダ 鶏の白菜のスープ ヨーグルト	スパゲティ,オリーブオイル,小麦粉 ごま油,きび砂糖,豚肉,牛肉,わかめ 海藻サラダ,鶏肉,豆腐,ヨーグルト 玉ねぎ,ごぼう,人参,れんこん, にんにく,トマト,トマトケチャップ もやし,きゅうり,白菜,とうもろこし 塩,ブイヨン,醤油,米酢
15 月	麴と豚肉の甘辛丼 (玄米入りごはん) 白菜の塩昆布和え 米粉めん汁 ヨーグルト	ごはん,玄米,麴,ごま油,きび砂糖 ごま,米粉めん,豚肉,きざみのり 塩昆布,鶏肉,ヨーグルト,玉ねぎ 生姜,白菜,きゅうり,人参,みつば 干椎茸,醤油,塩	26 金	ごはん チキングリル アップルソース れんこんサラダ 豚肉のみそスープ バナナ	ごはん,きび砂糖,鶏肉,豚肉 ノンエッグマヨネーズ,ごま,みそ りんご,玉ねぎ,にんにく,れんこん キャベツ,人参,とうもろこし,生姜 もやし,ねぎ,バナナ,塩,白ワイン 醤油,酒,みりん,米酢,鶏がらスープ
16 火	【食育の日】 ごはん 炒り鶏 五色納豆 みそ汁 (白菜・油揚げ・わかめ) 牛乳	ごはん,つきこん,きび砂糖,米油 ごま,鶏肉,納豆,草岡ハム,かつお節 のり,油揚げ,わかめ,煮干し,みそ,牛乳 人参,たけのこ,れんこん,椎茸,ごぼう さやいんげん,ほうれん草,白菜 みりん,醤油	29 月	ごはん さばのみそ煮 切干しとひじきの煮物 すまし汁(小松菜・春雨 とうもろこし・人参) りんご	ごはん,糸こん,きび砂糖,緑豆春雨 さばみそ煮,ひじき,茎わかめ,打ち豆 さつま揚げ,かつお節,昆布,切干大根 人参,とうもろこし,小松菜,りんご 醤油,酒,塩
17 水	もち麦入りごはん さけのレモン漬け しらす和え どさんこ汁 りんご	ごはん,もち麦,でんぷん,きび砂糖 米油,じゃがいも,豆乳バター,さけ しらす,豚肉,豆腐,みそ,レモン果汁 ほうれん草,人参,キャベツ,生姜 にんにく,もやし,ねぎ,とうもろこし りんご,醤油,みりん	30 火	豆乳担々麺 コーンしゅうまい 塩豆乳バター大学いも 牛乳	国産小麦ラーメン,米油,ごま油,ごま さつまいも,豆乳バター,きび砂糖 豚肉,みそ,有機豆乳,牛乳,にんにく 生姜,青梗菜,もやし,ねぎ,豆板醤 テンメンジャン,酒,鶏がらスープ 醤油,こしょう,コーンしゅうまい,塩
18 木 ★	ロールパン マカロニグラタン 花野菜サラダ ほうれん草と ベーコンのスープ 野菜ジュース	ロールパン,マカロニ,豆乳バター 米粉,米油,きび砂糖,鶏肉,牛乳 チーズ,ベーコン,有機豆乳,玉ねぎ マッシュルーム,乾燥パセリ,人参 カリフラワー,ブロッコリー,しめじ ほうれん草,白ワイン,塩,ブイヨン 米酢,こしょう,野菜ジュース	31 水	ごはん 赤魚の揚げ照り 温野菜のごまみそかけ みそ汁(生揚げ・大根) はるか	ごはん,でんぷん,米油,きび砂糖 じゃがいも,ごま,赤魚,みそ,生揚げ 煮干し,かつお節,生姜,ブロッコリー 人参,大根,はるか,酒,みりん 醤油,米酢
19 金	ごはん 豚肉のパンソテー 三色おひたし みそ汁 (わかめ・豆腐・ねぎ) バナナ	ごはん,でんぷん,米油,豚肉,豆腐 かつお節,わかめ,煮干し,みそ,生姜 アスパラガス,パイン缶,キャベツ ほうれん草,もやし,人参,ねぎ バナナ,醤油,塩	★アレルギー対応食提供日 18日(乳) 23日(卵) 月平均 416kcal タンパク質17.0g 脂質11.4g 塩1.3g ☆材料の都合により食材を変更することがあります。 ☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。 ☆長井市産の食材は太字になっています。		

*みそは、児童センターの5歳児さんが長井市産の大豆と米で作ったみそです。