

# 令和5年1月

# 献立表

## Information

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。  
 新しい年を迎え、ご家族で楽しい時間を過ごされたかと思ひます。寒さが一段と厳しくなるこの季節  
 年末年始で乱れてしまった生活のリズムを少しずつ整えていけたら良いですね。

## 食材案内 「かぶ」

かぶは、一般的には肥大した根の部分を利用しますが、葉にも栄養素が多く含まれているので捨てることなく、みそ汁の具や炒め物に入れて食べると良いでしょう。葉つきのかぶを買ってきた場合には、そのまま置いておくと、水分の蒸発が早いので、すぐに切り分けず、霧吹きをかけて密封できるポリ袋に入れ、野菜室で葉は2~3日、根は1週間程度保存できますが、早めに食べることをお勧めします。  
 また、春の七草の「すずな」はかぶのことで、「すずしろ」は大根のことです。

日		献立 米(押し麦)	アレルギー 米(押し麦)	離乳食 白がゆ	手作りおやつ
4,18	水	マーボー豆腐 豆腐、豚挽肉、人参、玉ねぎ たけのこ水煮、ねぎ、しめじ  もやしナムル もやし、きゅうり、人参、ツナ	マーボー豆腐 豆腐、豚挽肉、人参、玉ねぎ たけのこ水煮、ねぎ、しめじ  もやしナムル もやし、きゅうり、人参、ツナ	マーボー豆腐 豆腐、豚挽肉、人参、玉ねぎ たけのこ水煮、ねぎ、しめじ  もやしナムル もやし、きゅうり、人参、ツナ	バナナ
5	木	ロールパン クリームシチュー ウインナー、じゃが芋、人参、白菜 玉ねぎ、ホールコーン	ロールパン クリームシチュー ウインナー、じゃが芋、人参、白菜 玉ねぎ、ホールコーン	ロールパン クリームシチュー ウインナー、じゃが芋、人参、 玉ねぎ、白菜、ホールコーン	りんご
6,20	金	ツナピラフ ツナ、玉ねぎ、人参、エリンギ コーン、グリーンピース 春雨あえ 春雨、わかめ、みかん、 ポトフ かぶ、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用)	ツナピラフ ツナ、玉ねぎ、人参、エリンギ コーン、グリーンピース 春雨あえ 春雨、わかめ、みかん、 ポトフ かぶ、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用)	おじや ツナ、玉ねぎ、人参、エリンギ コーン、グリーンピース 春雨あえ 春雨、わかめ、みかん、 ポトフ かぶ、人参、玉ねぎ	6日:ミルクもち 片栗粉、砂糖、牛乳、きな粉 塩  20日:レモンラスク パン、バター、砂糖、レモン汁
7,14,21	土	五目うどん 千うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 千うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 千うどん、人参、ほうれん草 花麩、干しいたけ	りんご
10,24	火	ハヤシライス 豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ しめじ、いんげん、じゃが芋  コーンサラダ コーン、キャベツ、水菜、人参	ハヤシライス 豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ しめじ、いんげん、じゃが芋  コーンサラダ コーン、キャベツ、水菜、人参	ハヤシライス 豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ しめじ、いんげん、じゃが芋  コーンサラダ コーン、キャベツ、水菜、人参	10日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、コーン 豆腐  24日:きな粉ドーナツ ホットケーキミックス、豆腐 牛乳、砂糖、きな粉、塩

日	曜日	献立 米(押し麦)	アレルギー 米(押し麦)	離乳食 米(押し麦)	手作りおやつ
11,25	水	どて煮 豚肉、大根、人参、こんにゃく じゃが芋、厚揚げ はんぺん(卵不使用) ひじきのサラダ(ア) ひじき、ツナ、人参、ほうれん草 マヨネーズ	どて煮 豚肉、大根、人参、こんにゃく じゃが芋、厚揚げ はんぺん(卵不使用) ひじきのサラダ ひじき、ツナ、人参、ほうれん草	どて煮 豚肉、大根、人参、こんにゃく じゃが芋、厚揚げ はんぺん(卵不使用) ひじきのサラダ ひじき、ツナ、人参 ほうれん草	11日:ぜんざい 小豆缶、白玉粉、豆腐、砂糖 塩  25日:ココア蒸しパン ココア、ホットケーキミックス 牛乳
12,26	木	12日:クロロールパン かぶのクリームスープ かぶ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ベーコン(卵不使用)  ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン	26日:食パン かぶのクリームスープ かぶ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ベーコン(卵不使用)  ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン	クロロールパン、食パン かぶのクリームスープ かぶ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ベーコン(卵不使用)  ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン	12日:フルーツゼリー ぶどうジュース、アガー、砂糖 りんご、もも、みかん  26日:ふかし芋 さつまいも
13,27	金	米(押し麦) 石狩鍋 鮭、大根、人参、白菜、里芋 油揚げ、ねぎ  水菜のサラダ 水菜、キャベツ、人参	米(押し麦) 石狩鍋 鮭、大根、人参、白菜、里芋 油揚げ、ねぎ  水菜のサラダ 水菜、キャベツ、人参	米(押し麦) 石狩鍋 鮭、大根、人参、白菜、里芋 ねぎ  水菜のサラダ 水菜、キャベツ、人参	13日:みかん  27日:みかん
16,30	月	米(押し麦) 煮魚 白煮魚、生姜 白菜のごま和え 白菜、人参 さつま汁 豚肉、さつまいも、大根、人参 ごぼう、こんにゃく	米(押し麦) 煮魚 白煮魚、生姜 白菜のごま和え 白菜、人参 さつま汁 豚肉、さつまいも、大根、人参 ごぼう、こんにゃく	米(押し麦) 煮魚 白煮魚、生姜 白菜のごま和え 白菜、人参 さつま汁 豚肉、さつまいも、大根、人参 ごぼう	16日:きな粉クッキー 薄力粉、きな粉、バター、粉砂糖 コーンスターチ  30日:ラスク パン、バター、砂糖
17,31	火	17日:バターロールパン ポテトのトマトスープ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 かぶ、しめじ、トマト缶  きゅうりのおひたし きゅうり、キャベツ、人参	31日:食パン ポテトのトマトスープ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 かぶ、しめじ、トマト缶  きゅうりのおひたし きゅうり、キャベツ、人参	バターロールパン、食パン ポテトのトマトスープ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 かぶ、しめじ、トマト缶  きゅうりのおひたし きゅうり、キャベツ、人参	17日:五平餅 米、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん 生姜  31日:きな粉もち 米、もち米、きな粉、砂糖、塩
23	月	米(押し麦) 筑前煮 鶏肉、里芋、れんこん、人参 こんにゃく、いんげん  ソテー しらす干し、ほうれん草、人参 コーン	米(押し麦) 筑前煮 鶏肉、里芋、れんこん、人参 こんにゃく、いんげん  ソテー しらす干し、ほうれん草、人参 コーン	米(押し麦) 筑前煮 鶏肉、里芋、れんこん、人参 いんげん  ソテー しらす干し、ほうれん草、人参 コーン	23日:春巻きスティック 春巻、さつまいも、りんご、薄力粉 バター、砂糖
19	木	食パン 鶏肉とマカロニ炒め 鶏肉、マカロニ、人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ  スープ 豆腐、もやし、あさつき、わかめ	食パン 鶏肉とマカロニ炒め 鶏肉、マカロニ、人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ  スープ 豆腐、もやし、あさつき、わかめ	食パン 鶏肉とマカロニ炒め 鶏肉、マカロニ、人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ  スープ 豆腐、もやし、あさつき、わかめ	19日:りんご