



2023年 1月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
4	水	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	黒糖アガラサー 酪農牛乳	あけましておめでとう ございます。今年も 美味しい給食・楽しい 食育体験が出来る様に 頑張ります！よろしく おねがいします。	鮭 ひじき 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび	人参 いんげん ほうれん草 プルーン レーズン
5	木	赤飯 ミヌダル 千切りイリチー お正月すまし汁 みかん	乳酸菌飲料 ビスケット	お正月のお祝い給食 花魁とかわいい干支 のかまぼこのすまし汁 をいただきます	小豆水煮缶 豚肉 刻み昆布 かまぼこ	胚芽米 もち米 ごま すりごま 花ふ ビスケット	切干大根 人参 乾燥椎茸 みつば みかん
6	金	七草ジュシー 豆腐のあんかけ煮 焼き南瓜 乳酸ドリンク バナナ	ムーチー 酪農牛乳	今日はムーチー作り！ お友達と一緒にクッキ ング楽しみですね、 もち粉にお芋を混ぜて のびない様に食べやす くします	ささみ 厚揚げ 豚ミンチ 酪農牛乳	胚芽米 もち粉 さつま芋	大根 からしな よもぎ みつば 人参 玉葱 乾燥椎茸 いら 生姜 南瓜 ハナナ
7	土	ハヤシライス わかめのすまし汁 みかん	おにぎり 酪農牛乳	大好きなハヤシライ スにスキムミルクを入 れてコクもカルシウムも アップです	豚肉 スキムミルク わかめ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	玉葱 人参 えのき トマト缶 みかん
10	火	胚芽米雑穀御飯 納豆味噌 魚のみぞれかけ 野菜イリチー アーサのすまし汁 ドライブルー	レバーペースト サンド オレンジジュース	油みその三枚肉を 納豆に替えた納豆みそ 人気です、お家でも 作ってみてね！	挽きわり納豆 白身魚 豚肉 アーサ 鶏レバー	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 食パン	大根 キャベツ 人参 もやし いら 葱 プルーン 玉葱 セロリー
11	水	胚芽米雑穀御飯 クリームシチュー 花野菜サラダ わかめのすまし汁 みかん	鏡開きぜんざい		鶏もも肉 ツナ缶 スキムミルク わかめ 金時豆	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 もち粉 さつま芋	人参 玉葱 白菜 生しいたけ クリームコーン缶 カリフラワー ブロッコリー みかん
12	木	胚芽米雑穀御飯 和風ミートローフ 白菜サラダ 大根と卵のみそ汁 バナナ	クファージュシー 酪農牛乳	旬の白菜は水分も 多くサラダにおすす めです。食感もよく りんごと組み合わせ ると食べやすくなります	合ミンチ 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 豚肉 ひじき 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび	玉葱 人参 しその葉 れんこん にんにく 生姜 白菜 コーン缶 りんご 大根 葱 バナナ 乾燥椎茸
13	金	胚芽米雑穀御飯 魚ニラ天ぷら ごぼうと島人参のイリチー イナムドゥチ みかん	ちんびん 酪農牛乳	寒い時期に収穫する 沖縄県産の黄色の 島にんじん、子供達に 伝えていきたいです	白身魚 卵 鶏むね肉 豚肉 かまぼこ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 白ごま	いら ごぼう 人参 島人参 大根 椎茸 こんにゃく 葱 みかん
14	土	お弁当	カップケーキ 酪農牛乳				
16	月	胚芽米雑穀御飯 魚の味噌マヨ焼き おからイリチー ほうれん草のみそ汁 みかん	オートミール クッキー 酪農牛乳	食材の高騰している時 おからは安価で栄養 満点！炒めやサラダ ケーキ等にもいいで すね！	白身魚 おから 豚肉 ひじき 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 オートミール	ねぎ 人参 乾燥椎茸 いら ほうれん草 みかん レーズン
17	火	発芽玄米御飯 油味噌 おでん 胡瓜とみかんの和え物 ドライブルー	はちみつパン 豆乳	今日の給食は緑の仲間 が不足です、夕食は お野菜料理でお願い します	三枚肉 豚ソーキ肉 卵 ちくわ 厚揚げ わかめ 調製豆乳	胚芽米 発芽玄米 じゃが芋 食パン はちみつ	大根 胡瓜 みかん缶 プルーン
18	水	鶏肉と根菜の丼 小魚佃煮 (2歳児クラスより) 愛の泉ファイトスー りんご	いもけんぴ 酪農牛乳	愛の泉ファイトスー で野菜の甘味を感じて 味覚を育てます！	刻みのり 鶏もも肉 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま いもけんぴ	ごぼう 人参 れんこん いんげん 玉葱 キャベツ 南瓜 りんご

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



2023年 1月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
19	木	お弁当	お誕生ケーキ 酪農牛乳	1月生まれのお友達 おめでとう ございます！			
20	金	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 肉じゃが 白菜と生姜のスープ みかん	フーチバー ジューシー	生姜は体を温める働き があります。生姜を 煮込むと辛みも消えて 子供にも飲みやすくな ります	味付けのり 白身魚 豚肉 鶏むね肉	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ ジャが芋	にんにく トマト トマト缶 玉葱 人参 生しいたけ 白菜 グリーンピース えのき 生姜 みかん よもぎ
21	土	胚芽米御飯 肉豆腐炒め 大根のみそ汁 ドライブルー	シュガートースト 酪農牛乳	豚肉はビタミンBが 多く含まれていて 疲れを和らげて元気 な体を作ります	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 食パン	玉葱 ほうれん草 しめじ 大根 ブルー
23	月	胚芽米雑穀御飯 さば照り焼き (1.2歳児クラスは白身魚) ブロッコリーソテー ゆし豆腐汁 ブルー	黒豆ヨーグルト	おせち料理の黒豆 ヨーグルトに混ぜても 美味しいですよ！ もし、残っていたら ぜひ、おすすめで	さば 白身魚 鶏もも肉 ゆし豆腐 アーサ 黒豆 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび コーンフレーク	生姜 ブロッコリー 人参 玉葱 コーン缶 ブルー
24	火	カレーうどん 大根とセロリの甘酢和え バナナ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	旬のセロリは柔らかく 水分も多くて 美味しいです！ 苦手を克服するのに いい機会です	豚肉 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	うどん ジャが芋 胚芽米 雑穀ミックス	玉葱 人参 乾燥椎茸 生姜 大根 セロリー バナナ
25	水	鮭のほぐし丼 かちゅー湯 りんご	あんパン 酪農牛乳	りんごの美味しい 季節です。 「1日1個のりんごは 医者いらす」と言われ います	鮭 卵 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 白ごま あんパン	生姜 しその葉 人参 からしな 長ねぎ りんご
26	木	ブランコッパン チキンと野菜のポトフ かぼちゃサラダ チーズ バナナ	いなり寿司 酪農牛乳	野菜とお肉もたくさ んの温かいポトフ！ 朝食にもおすすめです	鶏もも肉 チーズ レッドキドニー缶 いなり油揚げ 酪農牛乳	ブランパン ジャが芋 胚芽米 白ごま	大根 キャベツ 人参 セロリー にんにく 生姜 南瓜 レーズン バナナ
27	金	胚芽米雑穀御飯 豆腐のあんかけ煮 人参イリチー いかすみ汁 (1.2歳児クラスは豚汁) みかん	ボイルコーン 黒糖 酪農牛乳	沖縄の郷土料理 いかすみ汁、黒い汁を 食べる姿はとても かわいいですよ！	厚揚げ 豚ミンチ ツナ缶 いか 豚肉 いかすみ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび	人参 玉葱 乾燥椎茸 から 生姜 キャベツ 島人参 大根 ニカナ みかん コーン
28	土	中華丼 かちゅー湯 みかん	かつおおにぎり 酪農牛乳	お野菜が苦手な子も 中華丼はよく食べま すきのこやたけのこも 食べれていいですね	豚肉 糸削り節 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	白菜 人参 玉葱 たけのこ水煮 椎茸 長ねぎ みかん
30	月	愛の泉花カレー スティック野菜 いちご 野菜フルーツジュース	フルーツゼリー ビスケット	みんなで10月に植えた じゃが芋を収穫して カレーライスにして いただきます！	豚肉	胚芽米 ジャが芋 ゼリー ビスケット	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー りんご れんこん ブロッコリー 大根 胡瓜 いちご
31	火	中身そば 野菜とささみの和え物 みかん	鶏ごぼう御飯 酪農牛乳	柔らかく煮た豚の中身 意外と子供たち よく食べます。伝えて いきたいですね、 うちなー料理。	豚中身 豚肉 ささみ 鶏もも肉 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米 白ごま	こんにゃく 乾燥椎茸 生姜 葱 人参 キャベツ コーン缶 りんご みかん ごぼう

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

