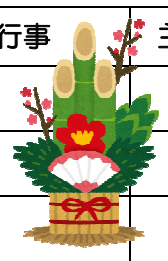
令和5年度

社会福祉法人 大田市社会福祉事業団 相愛保育園

1月 行事予定＆献立表

給食には毎日季節のフルーツがつきます。
都合により献立を変更する場合があります。



あけましておめでとうございます

日付	献立名 行事	主食	主菜・副菜・汁ものなど	おやつ	使用食品 からだを作る食べ物	体の調子を整える食べ物	エネルギーになる食べ物	ご家庭で補いたい食品
					太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です［予定］			
1 月								
2 火								
3 水								
4 木			カレーライス　あらめの煮物 スクランブルエッグ	ココアラスク	豚肉　大豆　油揚げ 卵	玉ねぎ　人参　かぼちゃ いんげん　コーン	お米　じゃが芋	魚や 種実類
5 金	七草がゆクッキング		七草かゆ　鶏肉竜田揚げ ふわふわスープ　海藻サラダ	チェルシートースト	鶏肉　ツナ　卵	きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ 人参　玉ねぎ	お米　じゃが芋	豆類や 緑黄色野菜
6 土			そぼろ丼 具たくさんスープ	黒糖蒸しパン	鶏ミンチ　鶏肉	いんげん　しめじ　ｺｰﾝ 玉ねぎ　人参　ｷｬﾍﾞﾂ	お米　じゃが芋	魚や 緑黄色野菜
7 日								
8 月								
9 火			お好み焼き風卵焼き　小松菜のゴマ和え 豆腐の味噌汁	レーズンケーキ	豚肉　えび　豆腐 油揚げ	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ねぎ 小松菜　もやし　春菊	お米	芋や 乳製品
10 水			魚のマヨ焼き　じゃが芋のカレー炒め ブロッコリーサラダ	キャラメル ポップコーン	魚　ハム	玉ねぎ　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｺｰﾝ	お米　じゃが芋	肉や 卵や
11 木	口座振替日		豚肉の生姜炒め　白菜の磯和え 野菜の香り揚げ	人参マフィン	豚肉　ちくわ 卵	玉ねぎ　人参　ｷｬﾍﾞﾂ ﾁﾝｹﾞﾝ菜　白菜　小松菜	お米　じゃが芋 こんにゃく	豆類や 魚
12 金	お弁当ごっこ		チキンナゲット　春雨の梅サラダ じゃが芋とツナの洋風煮	2色蒸しパン	鶏ミンチ　豆腐 ツナ　大豆	玉ねぎ　きゅうり　人参 ピーマン	お米　じゃが芋 春雨	卵や 緑黄色野菜
13 土			焼きそば ワカメスープ	南瓜蒸しパン	豚肉　鶏肉　豆腐	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　玉ねぎ もやし　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｺｰﾝ	中華麺	魚や 緑黄色野菜
14 日								
15 月			炒り豆腐　三色和え じゃが芋の味噌汁	ラスク	豆腐　鶏ミンチ 卵　油揚げ	玉ねぎ　人参　ねぎ ほうれん草　白菜	お米　じゃが芋	魚や 乳製品
16 火			肉うどん　キャベツのツナ和え きんぴらごぼう	鶏そぼろおにぎり	牛肉　かまぼこ 油揚げ	玉ねぎ　人参　ねぎ ごぼう　いんげん	ゆでうどん 糸こんにゃく	豆類や 緑黄色野菜
17 水			魚の南蛮漬　金時豆煮 さつま芋の味噌汁	抹茶チーズ もちもちパン	魚　金時豆 豆腐	玉ねぎ　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ しめじ　ねぎ	お米　さつま芋	肉や 卵や
18 木	冬のビュッフェ献立		高菜ごはん　豆腐ハンバーグ かぶのそぼろ煮　小松菜のおかか和え 板わかめご飯　巻かないロールキャベツ 大根の煮物　小松菜のおかか和え	ジャムサンド	合挽ミンチ　豆腐 高野豆腐　卵　油揚げ 鶏ミンチ	高菜漬　玉ねぎ　人参 しいたけ　グリンピース ｷｬﾍﾞﾂ　小松菜　もやし 大根　かぶ	お米	魚や 芋類
19 金			すき焼き風卵とじ　ほうれん草のしらす和え ちくわの磯辺揚げ	ぴょんぴょんご飯	牛肉　卵　焼き豆腐 ちくわ　しらす	白菜　大根　人参 ごぼう　ほうれん草	お米 糸こんにゃく	きのこや 芋類
20 土	親子茶会（ろけっと）		豚バラ野菜丼 豆腐の味噌汁	ココア蒸しパン	豚肉　豆腐	ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ　人参 えのき　ねぎ	お米	魚や 緑黄色野菜
21 日								
22 月			八宝菜　切干大根サラダ わかめと卵の炒め物	簡単メロンパン	豚肉　えび　卵 ハム	玉ねぎ　人参　しいたけ 白菜　ﾋﾟｰﾏﾝ　切干大根	お米	豆や 種実類
23 火			豚ロースチャップ煮　ポテトサラダ 具たくさんスープ	じゃこおにぎり	豚肉　卵　豆腐	玉ねぎ　人参　ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり　ﾋﾟｰﾏﾝ　しめじ	お米　じゃが芋	魚や 乳製品
24 水	お楽しみ会 リハーサル		魚のムニエル　マカロニサラダ かぶのシチュー	ミニどら焼き	魚　ハム　鶏肉	きゅうり　人参　かぶ しめじ	お米　じゃが芋	卵や 豆類
25 木			豆腐ステーキのミートソースかけ 粉吹き芋　キャベツスープ	餃子アップルパイ	豆腐　豚ミンチ	しいたけ　玉ねぎ　人参 ｷｬﾍﾞﾂ　ﾁﾝｹﾞﾝ菜　ｺｰﾝ	お米　じゃが芋	卵や 緑黄色野菜
26 金	誕生会		ピラフ　ほうれん草のキッシュ 大豆サラダ　鶏レバーのケチャップ煮	カスタードプリン キャラメルソース	鶏肉　卵　ベーコン 大豆　ツナ　鶏ﾚﾊﾞｰ	玉ねぎ　人参　きゅうり ｺｰﾝ　ほうれん草	お米　じゃが芋	芋類や 緑黄色野菜
27 土			カレーうどん キャベツの昆布和え	スマイル蒸しパン	鶏肉	玉ねぎ　人参　ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	うどん	緑黄色野菜や 魚
28 日								
29 月			ポークビーンズ　焼きビーフン ブロッコリーサラダ	クリームトースト	豚肉　大豆	玉ねぎ　人参　ｷｬﾍﾞﾂ ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	お米　じゃが芋	魚や 卵
30 火	元気モリモリの日（ろけっと）		ちゃんぽん麺　ほうれん草のナムル 豚肉のしぐれ煮	サケ寿司	豚肉　いか　えび	玉ねぎ　人参　しいたけ ｺｰﾝ　ほうれん草　もやし	中華麺 糸こんにゃく	卵や 豆類
31 水	お楽しみ会 リハーサル		魚の味噌煮　菜種和え けんちん汁	パンプティング	魚　卵　鶏肉 豆腐	小松菜　人参　ｷｬﾍﾞﾂ 大根　ごぼう	お米 里芋	淡色野菜や 乳製品

2月 の予定

2日（金）節分会
3日（土）お楽しみ会
13日（火）なかよし茶会
16日（金）お弁当ごっこ
17日（土）お楽しみ会予備日

献立表の［　　］は
『絵本に出てくるメニュー』です

今月の絵本は…

11日：「にににん　にんじん」
人参マフィン

17日：「ねこじたなのにお茶がすき」
抹茶チーズもちもちパン

☆給食室おススメレシピ☆

給食室より

お正月に食べたおもちが余っていませんか？
余っているおもちがあれば、「**かきもち**」を作ってみませんか？おもちのもちもち感とは違ったカリカリとした食感が楽しめます！子どもたちのおやつや大人のおつまみにしたりと、いろいろなバリエーションもできます。

作り方
① おもちを薄く切る。
② 干し網やバットにのせて１０日間ぐらい干す。
③ 鍋に油を入れて干したおもちをキツネ色になるまで揚げる。

ポイント
お好みで、きな粉・カレー・塩
コンソメ・青のりなど
いろいろな味を
お楽しみください。