



# こんだてひょう (2023/1がつ)

日本音楽学校保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 16 30	牛乳	ごはん 豆腐と春雨の旨煮 ブロッコリーのごま和え さつまいものみそ汁 麦茶 	ソルトドーナツ バナナ 牛乳	アヒージロ粉・粉砕小麦粉 精白米 さつまいも ジャがいも 小麦粉 はるさめ 上白糖 木綿豆腐 油揚げ 炒りごま たけのこ水煮 たまねぎ にんじん 青ピーマン ブロッコリー バナナ 干しいたけ しめじ 水 煮干し 削り節 豚もも肉 卵 牛乳 サラダ油 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ	月 23 1	牛乳	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 小松菜と しらすの和風サラダ きのこの洋風みそ汁 麦茶	カステラ風蒸しパン りんご 牛乳	アヒージロ粉・粉砕小麦粉 精白米 上白糖 生揚げ ごまつな たまねぎ にら もやし りんご えのきたけ しめじ 水 煮干し しらす干し 豚肩ロース 卵 牛乳 サラダ油 バター 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル パンシニアオレンジマーマレード高糖度 まいだけ生
火 17 31	牛乳	マーガリンサンド 鮭の花畑焼き ほうれんそうの塩ナムル なめこのみぞれスープ 麦茶	どさん子ラーメン いちご 牛乳	食パン 中華めん ジャがいもでん粉 炒りごま トウモロコシ葉、生 だいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれんそう もやし いちご 干しいたけ なめこ こんぶ 水 削り節 さけ 豚ひき肉 牛乳 プロセスチーズ ごま油 サラダ油 マーガリン 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズ 白みそ	火 24 10	牛乳 	梅の香ごはん かじぎの香味焼き シーザーサラダ かぼちゃのごま風味みそ汁 麦茶	おでん煮 バナナ 牛乳	精白米 ジャがいも 炒りごま かぼちゃ キャベツ きゅうり しそ しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー バナナ レモン・果汁 あおりの こんぶ 水 煮干し かじぎ 削り節 竹輪 豚もも肉 ベーコン ウインナー 牛乳 ハルメザンチーズ ごま油 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 マヨネーズ 白みそ だいた焼き豆腐 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
水 4 18	牛乳	塩そばのあげほのごはん ツナじゃが煮 きゃべつの甘酢和え 白菜のみそ汁 麦茶	二色おはぎ オレンジ 牛乳 	精白米 しらたき ジャがいも 上白糖 きな粉 黄 高野豆腐 炒りごま キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい オレンジ こんぶ 乾燥わかめ 水 煮干し しらす干し 削り節 ツナ油漬・フルクトイド 鶏ひき肉 牛乳 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ	水 11 25	牛乳	大豆と肉味噌の和風スパゲティ さつまいもの黄金煮 キャベツマスープ 麦茶	五平餅 みかん 牛乳(1/11)  ココア クリームサンド みかん 牛乳(1/25)	食パン スパゲッティ乾 精白米 さつまいも ジャがいもでん粉 上白糖 だいず水煮缶 炒りごま キャベツ 水菜 しょうが たまねぎ トマト にんじん 青ピーマン 温州みかん 干しいたご どう 干しいたけ 水 削り節 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 生クリーム サラダ油 バター 酒 ココア 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ
木 5 19	牛乳	ちゃんこカレー 大根のレモン漬け 花野菜のスープ 麦茶	杏仁豆腐 カットチーズ プルーン 牛乳	精白米 さといも ジャがいもでん粉 上白糖 油揚げ カリフラワー きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん みかん缶詰 プルーン乾 バインアップル缶詰 黄桃缶詰 レモン・果汁 寒天 水 削り節 ベーコン 鶏もも肉 牛乳 プロセスチーズ サラダ油 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 カレー粉 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	木 12 26	牛乳	ロールパン 揚げさわらのりんごソースかけ マカロニソテー コーンスープ 麦茶	和風ツナごはん いちご 牛乳 	ロールパン マカロニ乾 精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 キャベツ しょうが たまねぎ スイートコーン缶詰・クリーム にんじん いちご りんご レモン・果汁 水 削り節 さわら ツナ油漬・フルクトイド ロースハム 牛乳 サラダ油 バター 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 パセリ・乾 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
金 6 20	牛乳 ※6日おやつは、 無病息災を願って 七草風おにぎりを 提供します！ お楽しみに♪	ごはん 豚肉の味噌生姜焼き 青梗菜のおかか和え 吉野汁 麦茶	七草風おにぎり りんご 牛乳(1/7)  メイプルマフィン りんご 牛乳(1/20)	薄力粉 精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 メーブルシロップ キャベツ ごぼう ごまつな しょうが だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ りんご 水 しらす干し かつお節 削り節 豚もも肉 鶏むね肉 卵 牛乳 ごま油 サラダ油 バター 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ ベーキングパウダー	金 13 27	牛乳 	ごはん 鶏肉のカルカタ風 大根のそぼろ煮 ほうれんそうのみそ汁 麦茶	レーズンと バナナのケーキ オレンジ 牛乳	薄力粉 観世ふ 精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 いんげんまめ しょうが だいこん たまねぎ トマトジュース にんじん にんにく ほうれんそう オレンジ バナナ 干しいたご 水 煮干し 削り節 豚ひき肉 鶏もも肉 卵 牛乳 サラダ油 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 トマトピューレー 白みそ カレー粉 ベーキングパウダー
土 7 21	牛乳 	塩あんかけうどん パンプキンサラダ もやしのスープ 麦茶	チーズラスク ピーチヨーグルト 牛乳	食パン 干しうどん ジャがいもでん粉 上白糖 かぼちゃ きゅうり ごまつな たけのこ水煮 たまねぎ にんじん はくさい もやし 白桃缶詰 干しいたけ 水 削り節 豚もも肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 ハルメザンチーズ ごま油 サラダ油 マーガリン 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズ パセリ・乾 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	土 14 28	牛乳	ミーゴレン風焼きそば フレンチマセドアンサラダ 豆腐のスープ 麦茶	鮭とごまのおにぎり パインヨーグルト 牛乳	蒸し中華めん 精白米 ジャがいも ジャがいもでん粉 上白糖 絹ごし豆腐 炒りごま きゅうり ごまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく 赤ピーマン もやし バインアップル缶詰 えのきたけ 水 削り節 さけ ロースハム 鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 かき油 トマトケチャップ

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●今月の平均栄養量(乳児食) エネルギー：458cal/たんぱく質：18.3g



## ◆ミニ給食だより◆

新年、あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節が続きますが、よく食べ、よく動き、夜はしっかり休み、年末年始の休み中に乱れてしまった生活リズムをしっかりと整えていきましょう！本年も心身ともに健やかに、すくすくと成長して欲しいと願い、安全で美味しく、子どもたちが笑顔になれる給食を作って参りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

## 『命を食べて命を守る』

「命を頂く」という意味も込められた「いただきます」のように、今年も食べ物に感謝して、食事をいただきましょう！食べ物や食物を作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さについて、改めて考えて欲しいと思います。食べ物は素をたどれば全て生き物です。私たちはたくさんの命を頂いています。食べ物となった命のおかげで、私たちが活かされていると考え、食べ物は粗末にしないようにしましょう！



