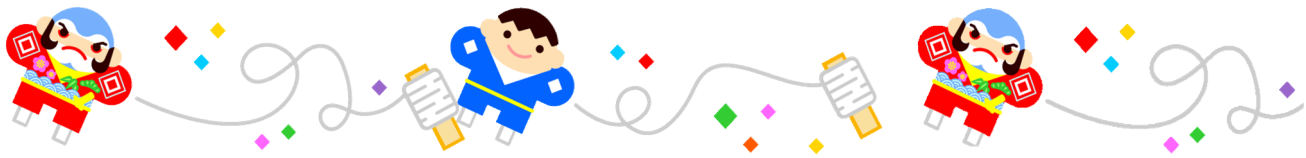
2023年　1月献立表

～鏡開き～　鏡開きとは、お正月に年神様が住まれていたお餅を食べることで、
1年の良運を願う行事です。「開く」になったのは「切る・割る」のは縁起が悪いため。
給食では9日のおやつにぜんざいを入れています。

離乳食（後期）

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
5	金	軟飯・鶏肉の炒め煮 いんげんのマヨ和え・味噌汁 フルーツ（みかん缶）	こめ	とりささみ	きびーまん・あかびーまん・ぶろっこりー にんじん・たまねぎ・いんげん みっくすべじたぶる・わかめ ほうれんそう・みかんかん	お茶 ゼリー
6	土	野菜ビーフン・キャベツの和え物 じゃが芋のマヨ焼き りんご	びーふん・じゃがいも	とりみんち・うすあげ	たまねぎ・ねぎ・きゃべつ にんじん・だいこん・あおさ・りんご	お茶 お菓子
9	火	＜新年を祝う会＞野菜軟飯 かれいの煮つけ・煮しめ風・清汁 りんご	こめ・さといも	かれい・とりみんち	だいこんは にんじん・しいたけ ぐりんぴーす・たまねぎ みつば・りんご	お茶 ぜんざい
10	水	軟飯・鶏肉のうま煮 青梗菜のドレ和え・味噌汁 オレンジ	こめ	とりささみ	ちんげんさい・あかびーまん きびーまん・わかめ・きゃべつ・にんじん ねぎ・おれんじ	お茶 さつま芋のふかし
11	木	野菜ビーフン 生酢のマヨ和え りんご	びーふん	とりみんち・うすあげ	はくさい・たまねぎ・にんじん しめじ・ねぎ・だいこん・りんご	お茶 せんべい
12	金	軟飯・ボトフ風 春雨サラダ ぽんかん	こめ・はるさめ	とりささみ しーちきん	たまねぎ・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・ぶろっこりー きびーまん・ぽんかん	お茶 コーンの 米粉蒸しパン
13	土	ブルコギ丼風軟飯 かぼちゃサラダ・スープ りんご	こめ	とりみんち	たまねぎ・ちんげんさい・しいたけ にんじん・かぼちゃ・みっくすべじたぶる もやし・ねぎ・りんご	お茶 ゼリー
15	月	軟飯・かれいのうま煮 なばなの煮びたし・味噌汁 オレンジ	こめ	かれい・うすあげ	なばな・にんじん・なす・たまねぎ あおさ・おれんじ	お茶 ゼリー
16	火	軟飯・鶏肉のケチャップ炒め煮 青梗菜サラダ・スープ りんご	こめ	とりささみ	にんじん・ぴーまん・きゃべつ たまねぎ・ちんげんさい・こーん あかびーまん・ねぎ りんご	お茶 米粉マカロニの シロップ煮
17	水	軟飯・マーボー豆腐風 白菜の中華和え・中華スープ ぽんかん	こめ	もめんどうふ とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん・はくさい あかびーまん・きゅうり・もやし・わかめ ねぎ・ぽんかん	お茶 リンゴジュース寒天
18	木	米粉パン・鶏肉と冬野菜の塩麹ポトフ ひじきサラダ りんご	こめこぱん・じゃがいも	とりささみ	だいこん・きゃべつ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・ひじき あかびーまん・りんご	お茶 軟飯おにぎり
19	金	軟飯・かれいのみそ煮 千切り大根の煮物・清汁 オレンジ	こめ	かれい・うすあげ	せんきりだいこん・にんじん こまつな・たまねぎ・おれんじ	お茶 かぼちゃの 米粉蒸しパン
20	土	わかめビーフン いんげんの和え物 りんご	びーふん	とりむね・うすあげ	たまねぎ・わかめ・はくさい にんじん・ねぎ・いんげん・こーん りんご	お茶 お菓子
22	月	軟飯・鶏肉の中華炒め煮 かれい・味噌汁 オレンジ	こめ・じゃがいも	とりみんち・かれい	たまねぎ・きゃべつ・しめじ・ぴーまん あかびーまん・ちんげんさい・にんじん おれんじ	お茶 大豆の煮物
23	火	軟飯・おでん 白菜ののり和え・味噌汁 りんご	こめ	あつあげ とりささみ	だいこん・はくさい・にんじん・こーん きざみのり・えのき・たまねぎ・ねぎ りんご	お茶 米粉パン
24	水	軟飯・鶏肉の照り煮 小松菜サラダ・味噌汁 オレンジ	こめ	とりささみ	こまつな・にんじん・ぶろっこりー わかめ・もやし・ねぎ おれんじ	お茶 マカロニきな粉
25	木	軟飯・かれいの煮つけ ひじきの五目煮・清汁 りんご	こめ	かれい・うすあげ	ひじき・だいこん・にんじん・なす ねぎ・りんご	お茶 芋茶巾
26	金	味噌ビーフン キャベツのツナマヨ和え ぽんかん	びーふん	とりみんち・しーちきん	はくさい・わかめ・こーん・ねぎ きゃべつ・きゅうり・ぽんかん	お茶 そぼろ 軟飯おにぎり
27	土	ピラフ風軟飯 大根ナムル・スープ りんご	こめ・じゃがいも	とりみんち	たまねぎ・みっくすべじたぶる だいこん・にんじん・こまつな きゃべつ・あおさ・りんご	お茶 ゼリー
29	月	軟飯・かれいの照り煮 ブロッコリーのドレ和え・味噌汁 オレンジ	こめ	かれい	ぶろっこりー・あかびーまん・きびーまん きゃべつ・もやし・にんじん・ねぎ おれんじ	お茶 米粉パン
30	火	軟飯・ボトフ風 さつま芋サラダ りんご	こめ・さつまいも	とりささみ	ほうれんそう・かりふらわー・だいこん にんじん・たまねぎ・みっくすべじたぶる りんご	お茶 ゼリー
31	水	軟飯・鶏じゃが 大根の和え物・清汁 オレンジ	こめ・じゃがいも	とりみんち	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・えのき・こまつな おれんじ	お茶 汁ビーフン



中央フードサービス株式会社