

# 令和4年1月 食事予定献立表



管理栄養士：はまだみずえ

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
4 火	お正月メニュー	<ぶりの照り焼き> ぶり(40) 酒 醤油 みりん <果物> みかん(50)	<田作り> 食べるいりこ(2) 醤油 みりん ごま <紅白なます> だいこん(25)にんじん(7)ゆず(1) 醤油 酢 みりん	<雑煮> もち(15)干しいたけ(0.5)かまぼこ(7) はくさい(20)みつば(2) 焼きえび(だし) 醤油		サラダ せんべい  麦茶	栗きんとん 栗(甘露煮)(6) さつまいも(50) 砂糖 麦茶
5 水	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	豆腐(40)	もやし(18)にんじん(8)しめじ(8)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん	えびしお	1/5 グリーンコープのおやつ ミルク
	わかめのみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) わかめ(7)ふかねぎ(3)		いりこだし		1/21 いもようかん 麦茶 さつまいも(50)牛乳(5) 粉寒天 砂糖
21 金	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	
6 木	ホタテのクリーム煮	ペビーホタテ(20) 牛乳(30)	たまねぎ(28)にんじん(10) しめじ(8)チンゲンサイ(18)	じゃがいも(28) 小麦粉 マーガリン	酒 コンソメ 醤油 こしょう	星せんべい	グリーンコープのおやつ
	コンソメスープ	ハム(10)	だいこん(23)ほうれんそう(5) エリンギ(8)		コンソメ 醤油		
20 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
7 金	七草メニュー	<七草がゆ> 七草(はこべら・なずな ごぎょう・ほとけのざ せり・すずな・すずしろ) 干しいたけ(0.5) 醤油 五分つき米 もち米 塩	<高野豆腐の卵とじ> 高野豆腐(3)卵(8) たまねぎ(25)しめじ(8)にんじん(12) チンゲンサイ(18) ごま油 醤油 みりん 砂糖	<油揚げのみそ汁> はくさい(20)えのき(8) 油揚げ(6)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		サラダ せんべい  麦茶	豆蒸しパン ホットケーキミックス(22) 豆乳(12)甘納豆(13) 卵(4) マーガリン(2) 砂糖(3)  麦茶
8 土	かきたまうどん	卵(8) かまぼこ(12)	たまねぎ(25)にら(2) 干しいたけ(1.5)	うどん(40)	鰹・昆布だし 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	しらすサラダ	しらす干し(8)	はくさい(32)にんじん(8) こまつな(10)トマト(13)		ドレッシング		
29 土	果物		りんご(50)			麦茶	ミルク
11 火	おでん風煮	ちくわ(15)うずらの卵(15) はんぺん(12)厚揚げ(30)	だいこん(40) にんじん(10)	こんにゃく(20)	醤油 みりん 鰹・昆布だし	うのはな クッキー	1/11 ぜんざい もち(20)ゆであずき缶(50)塩 麦茶
	じゃがいものみそ汁	みそ(9)	はくさい(22)えのき(8)	じゃがいも(24)	いりこだし		1/31 さつまいもスティック 麦茶
31 月	ひじきごはん	油揚げ(5)	干しひじき(0.8)いんげん(3)	五分つき米	醤油	麦茶	
12 水	麻婆豆腐	合びき肉(35) 豆腐(35)赤みそ(2)	たまねぎ(30)にんじん(10) ピーマン(6)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ
	中華スープ		もやし(18)しめじ(8) わかめ(7)こまつな(5)	ごま	中華だし 醤油		
22 土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
13 木	えびのケチャップ炒め	えび(15)	たまねぎ(28)ブロッコリー(13) にんじん(8)しめじ(10)トマト(13)	ケチャップ 油 砂糖 小麦粉	酒 みりん 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	あおさ汁		あおりのり(8)だいこん(23) えのき(8)みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油		
25 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
14 金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴらごぼう> にんじん(17)ごぼう(22) 糸こんにゃく(14) いんげん(5) ごま ごま油 醤油 みりん 砂糖	<みそ汁> 豆腐(23)もやし(17) えのき(8)こねぎ(2) みそ(9) いりこだし		ベジタブル スティック	さつまいもスティック さつまいも(40) きな粉 砂糖 油 塩  麦茶
15 土	パンの日	<フィッシュバーガー> バーガーパン(40) 白身魚(40)キャベツ(18) こしょう 油 酒 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	<マカロニスープ> マカロニ(5)たまねぎ(23) にんじん(7)しめじ(8) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> ぼんかん(50)	ビスケット	グリーンコープのおやつ
						麦茶	ミルク
17 月	豚肉とだいこんのみそ炒め	豚バラ肉(28) みそ(4)	だいこん(35)しめじ(8) にんじん(10)いんげん(4)	ごま油 砂糖	みりん	クラッカー	フレンチトースト 食パン(40) 牛乳(20)卵(4) 砂糖 麦茶
	はんぺんスープ	はんぺん(12)	たまねぎ(23)えのき(8) ほうれんそう(5)		中華だし 醤油		
28 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
18 火	鶏飯～郷土料理～	鶏ささみ(30)卵(10)	干しいたけ(1)山川漬(4) こねぎ(2)	油 五分つき米	醤油 みりん	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ
	はるさめサラダ	かにかま(10)	もやし(20)にんじん(8) こまつな(10)	はるさめ(4) マヨネーズ	こしょう 醤油		
27 木	果物		みかん(50)			麦茶	ミルクココア
19 水	鮭のみぞれ煮	鮭(40)	だいこん(40)しめじ(8)こねぎ(2) にんじん(10)	片栗粉 油	酒 めんつゆ	クラッカー	マーブルクッキー 小麦粉(20)卵(6) 純ココア(1) 砂糖 マーガリン ベーキングパウダー 麦茶
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ(18) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) ほうれんそう(4)		いりこだし		
26 水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
24 月	ささみカツ	ささみ(40) 卵(3)		小麦粉 パン粉 油	こしょう とんかつソース	あられ	豆蒸しパン ホットケーキミックス(22) 豆乳(12)甘納豆(13) 卵(4) マーガリン(2) 砂糖(3) 麦茶
	だいこんの酢の物	かにかま(8)	だいこん(40)もやし(20)わかめ(8)	砂糖	酢 醤油		
	みそ汁	みそ(9)	たまねぎ(25)しめじ(18)ほうれんそう(10)		いりこだし		
	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ♪1月の旬の食材♪

野菜：ほうれんそう、こまつな、芽キャベツ、みつば、ブロッコリー、カリフラワー  
だいこん、ごぼう、はくさい、七草(せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら・すずな・すずしろ)  
果物：きんかん、みかん、ぼんかん、ゆず、レモン、デコポン  
魚介：いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用