

2022年1月予定献立表

緑丘保育園

曜日	日	昼食	材料名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月	17 31	筑前煮 カリフラワーときゅうりの梅和え ごはん 高野豆腐の味噌汁	鶏肉・長葱(0,1歳児)・里芋・ごぼう・れんこん・人参・こんにゃく・干し椎茸・いんげん・醤油・なたね油・素精糖・みりん カリフラワー・きゅうり・梅びしお・醤油・かつおだし・米酢 精白米・胚芽米 高野豆腐・にんじん・玉葱・青菜・海苔・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子 野菜ゆで・酢なし	だいこんもち だいこん・白玉粉・上新粉・ハム・干しえび・万能ねぎ・ ごま油・醤油・塩・素精糖・水 くだもの・牛乳	肉みそおにぎり 精白米・胚芽米・鶏ひき・青菜・味噌・ みりん・なたね油 麦茶	魚の華風煮・じゃがいもの炒め煮 魚・長葱・刻み昆布・生姜・素精糖・醤油・ごま油・酒・酢 じゃがいも・いんげん・にんじん・なたね油・素精糖・醤油 肉みそごはん・すまし汁
火	4 18	カレーライス 白菜サラダ わかめとコーンのスープ	精白米・胚芽米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・薄力粉・バター・カレー粉・ビーマン・なたね油・りんご・にんにく・生姜・塩・ 白菜・りんご・レーズン・なたね油・米酢・上白糖・塩 牛乳・ウスターソース・醤油・ケチャップ 塩蔵わかめ・長葱・コーン・塩・醤油・かつおだし・こんぶだし	ひき肉 すべてゆでる	ココアラスク 食パン(卵なし)・マーガリン・素精糖・ココア くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚の香味焼き・高野豆腐の煮物 魚・長葱・ごま・生姜・酒・醤油 高野豆腐・にんじん・干し椎茸・いんげん・ 素精糖・醤油・みりん・塩 ゆかりごはん・味噌汁
水	5 19	さわらの磯部揚げ だいこんと里芋のそぼろ煮 菜飯 小松菜の味噌汁	さわら・薄力粉・青のり・牛乳・卵・水・塩・米油 大根・里芋・人参・豚ひき・素精糖・醤油・酒・片栗粉・みりん 精白米・胚芽米・酒・塩・青菜 小松菜・えのき・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし	別皿にとろみあり	鶏南蛮うどん 干しうどん・鶏ひき・長葱・人参・青菜・醤油・塩・ かつおだし・こんぶだし くだもの・牛乳	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・塩 麦茶	豆腐のカニあんかけ・きゅうりとしらすの酢の物 豆腐・薄力粉・菜種油・にんじん・長葱・椎茸・青菜・かに缶・塩・片栗粉 きゅうり・塩蔵わかめ・しらす・米酢・素精糖・醤油・塩 ごまごはん・すまし汁
木	6 20	家常豆腐 カリフラワーカレーピクルス ごはん 麩とふのりの味噌汁	生揚げ・豚肉・にんじん・こんにゃく・たけのこ・干し椎茸・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・味噌・ごま油・かつおだし・片栗粉 カリフラワー・きゅうり・米酢・塩・カレー粉・はちみつ・かつおだし・醤油・上白糖 精白米・胚芽米 麩・ふのり・あおさのり・青菜・煮干し・こんぶ・味噌	ひき肉 だし醤油	いもけんぴ さつまいも・メープルシロップ・米油 くだもの・牛乳	黒糖ラスク 食パン(卵なし)・黒砂糖・バター 麦茶	鶏肉のトマトソース・切干サラダ 鶏ひき・玉葱・片栗粉・水・にんにく・マッシュルーム・コーン・パセリ・なたね油・トマト・ 塩・牛乳・バター 切干大根・きゅうり・人参・ほたて缶・アレルギーマヨネーズ・塩 ロールパン(たまごなし)・スープ
金	7 21	鮭のピザ風 ほうれんそうサラダ ロールパン かぶとコーンクリームスープ	生鮭・玉葱・パセリ・ケチャップ・チーズ ほうれんそう・にんじん・きゅうり・まぐろ缶・玉葱・なたね油・米酢・醤油・塩 ロールパン(7日 たまごなし 21日たまご入り) かぶ・玉葱・コーン缶・菜種油・塩・片栗粉・鶏ガラだし・かつおだし・牛乳・豆乳	ひき肉 食パンスティック付き	7日)七草かゆ・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・七草・鶏ひき・人参・塩・醤油・混合だし 21日)焼肉ごはん・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・豚ひき・油・味噌・醤油・素精糖・にんにく・人参・ごま	ポテトフライ じゃが芋・なたね油・塩・青のり 麦茶	田舎うどん・ポテトフライ 干しうどん・豚ひき・にんじん・長葱・椎茸・青菜・味噌・かつおだし くだもの
土	8 22	みぞれうどん さつまいもとりんごの甘煮 ゼリー	干しうどん・油揚げ・キャベツ・にんじん・椎茸・豚ひき・大根・長葱・醤油・かつおだし・こんぶだし さつまいも・りんご・素精糖・塩 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地/パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳		
月	24	鶏肉と大豆の揚げ煮 かぶとキャベツの浅漬け ごはん 油揚げともやしの味噌汁	0,1歳児)鶏ひき・片栗粉・長葱・片栗粉/2歳児～幼児)鶏肉・生姜・酒・醤油/ かぶ・かぶ菜・キャベツ・塩 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・塩蔵わかめ・煮干し・かつおだし・味噌	肉団子 野菜ゆで	マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・素精糖・塩 くだもの・牛乳	梅ツナおにぎり 精白米・胚芽米・玉葱・まぐろ缶・菜種油・ 梅びしお・味噌 麦茶	魚の塩焼き・だいこんそぼろ煮 魚・塩 だいこん・豚ひき・素精糖・醤油・みりん・にんじん・青菜(またはいんげん) 梅ツなごはん・すまし汁
火	11 25	ブリの照り焼き 炒りおから ごはん じゃがいもの味噌汁	ブリ・醤油・酒・みりん おから・にんじん・ごぼう・干し椎茸・万能ねぎ・ベーコン・コーン・なたね油・かつおだし・みりん・醤油・素精糖・塩・ごま 精白米・胚芽米 じゃが芋・玉葱・塩蔵わかめ・味噌・かつおだし・煮干し		さつまいもりんごコーンカップ さつまいも・りんご・素精糖・バター・ コーンカップ(卵・乳なし) くだもの・牛乳	えびとチーズのラスク 食パン(卵なし)・さくらえび・チーズ・ 青のり 麦茶	豆腐のカレー煮・白菜こんぶの漬物 豆腐・豚ひき・玉葱・人参・干し椎茸・ビーマン・なたね油・カレー粉・塩・ 醤油・みりん 白菜・刻み昆布・しらす・米酢・醤油・みりん・塩 ごはん・スープ
水	12 26	里芋じゃこごはん 生揚げのそぼろ煮 小松菜と納豆の和え物 麩とわかめのすまし汁	精白米・胚芽米・鶏肉・しらす・にんじん・里芋・大根・青菜・味噌・酒・塩 生揚げ・素精糖・醤油・かつおだし・にんじん・玉葱・鶏ひき・なたね油・かつおだし・片栗粉 小松菜・納豆・かつおだし・醤油 麩・塩蔵わかめ・長葱・青菜・醤油・塩・かつおだし・こんぶだし	ひき肉	2色サンド 食パン(卵なし)・いちごジャム・まぐろ缶・きゅうり・ マヨネーズ くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	ポークオニオンソテー・かぼちゃ煮 豚肉・なたね油・玉葱・マッシュルーム・みりん・醤油 かぼちゃ・素精糖・醤油・塩・みりん わかめごはん・味噌汁
木	13 27	白身魚のグラタン だいこんサラダ バターロール 白菜と春雨のスープ	白身魚・じゃがいも・にんじん・玉葱・薄力粉・バター・牛乳・塩・パセリ・なたね油 だいこん・にんじん・コーン・小松菜・ごま油・素精糖・米酢・醤油 ロールパン(卵入り) 白菜・春雨・干し椎茸・青菜・醤油・かつおだし・こんぶだし	野菜全部ゆで 食パンスティック付き	納豆ごはん 精白米・胚芽米・納豆・豚ひき・長葱・なたね油・味噌 醤油 くだもの・牛乳	チーズじゃがもち じゃがいも・片栗粉・パセリ・チーズ・ マーガリン・塩・水 麦茶	五目うどん・チーズじゃがもち 干しうどん・油揚げ・豚ひき・ごぼう・にんじん・椎茸・長葱・青菜・醤油・塩・酒・ かつおだし くだもの
金	14 28	豆腐のはさみ煮 きゅうりとまやしの海苔酢和え ごはん だいこんと玉葱の味噌汁	焼き豆腐(0～1歳児)・生揚げ(2歳児～幼児)・にんじん・豚ひき・玉葱・生姜・片栗粉・素精糖・醤油・かつおだし きゅうり・もやし・海苔・醤油・米酢・塩・素精糖・かつおだし・削り節 精白米・胚芽米 だいこん・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	野菜全てゆで	黒糖にんじんケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・塩・黒砂糖・にんじん・卵・ 菜種油・牛乳 くだもの・牛乳	しらす油揚げおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・油揚げ・塩・ みりん・ごま 麦茶	魚の生姜焼き・ひじきの煮物 魚・生姜・醤油・みりん ひじき・干し椎茸・にんじん・油揚げ・いんげん・なたね油・ 素精糖・醤油・酒・みりん しらす油揚げごはん・スープ
土	15 29	すきやき風うどん ほうれんそうともやしのごま和え みかん	干しうどん・牛ひき・白滝・焼き豆腐・長葱・にんじん・椎茸・白菜・青菜・酒・醤油・塩・かつおだし・こんぶだし ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま・素精糖・醤油 みかん		ラスク・チーズ ソフトフランスパン/バターロールパン・マーガリン・ 素精糖 一口チーズ くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 1月7日はおやつに七草粥がでます。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほと けのぎ、すずな、すずしろが春の七草になります。2歳児クラスからは朝実 物を見てもらおうと思っています。	

* 乳児)エネルギー425kcal たんぱく質16.1g 脂質12.9g * 幼児)エネルギー552kcal たんぱく質20.6g 脂質16.8g
* 0才児クラスのみ 9時おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時の牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。