



令和4年 1月 献立表



勾金保育所

日 曜	献立名	おやつ	主な材料
4 火	冬野菜カレー サラダ	カステラ 牛乳	豚肉 大根 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 きゅうり キャベツ トマト 果物 カステラ 牛乳
5 水	鮭のみそ焼き 切干大根煮 豆腐のみそ汁	スイートポテト 牛乳	鮭 切干大根 人参 ごぼう 大豆 油揚げ 豆腐 玉ねぎ 小ネギ ブロccoliー 果物 さつま芋 生クリーム バター 牛乳
6 木	野菜ちゃんぽん 鶏肝煮	わんぱくもち ヤクルト	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 えび いか うずらの卵 かまぼこ 麵 鶏肝 しょうが 果物 米 ちりめん チーズ わかめふりかけ ヤクルト
7 金	魚のタルタルソース すまし汁 ほうれん草のおかか和え	七草がゆ 牛乳	白身魚 卵 きゅうり らっきょ 小麦粉 パン粉 玉ねぎ 小ネギ ほうれん草 人参 ちくわ かつおぶし 果物 七草 米 牛乳
8 土	ナポリタン 温野菜 牛乳	お菓子 果物	ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン สปาゲッティ ブロccoliー 牛乳 お菓子 果物
10 月	成 人 式		
11 火	魚のミンチ揚げ 拌三絲 中華スープ 味のり	ぜんざい 牛乳	魚のミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう 卵 豆腐 ハム きゅうり 春雨 小ネギ 味のり 果物 小豆 白玉粉 団子粉 牛乳
12 水	肉じゃが ちくわの磯部揚げ 大根のみそ汁	プリン 牛乳	牛肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ しめじ ちくわ 青のり 天ぷら粉 大根 小ネギ 果物 プリン 牛乳
13 木	豚の生姜焼き マカロニサラダ 中華風コーンスープ	手作りドーナツ 牛乳	豚肉 しょうが マカロニ きゅうり 人参 シーチキン 玉ねぎ コーン トマト 果物 ホットケーキミックス 卵 チーズ 牛乳
14 金	肉うどん 芋の天ぷら 大豆と昆布煮	かぼちゃの パウンドケーキ 牛乳	牛肉 玉ねぎ 人参 うどん さつま芋 天ぷら粉 大豆 昆布 果物 かぼちゃ 小麦粉 バター 卵 牛乳
15 土	鶏そぼろご飯 わかめのみそ汁 牛乳	お菓子 果物	鶏ミンチ ほうれん草 人参 ごぼう わかめ 玉ねぎ 牛乳 お菓子 果物
17 月	麻婆豆腐 焼魚(鮭)	オープンサンド 牛乳	合挽ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ 鮭 果物 ロールパン 卵 牛乳
18 火	筑前煮 鶏の甘辛煮 油揚げのみそ汁	蒸しパン 牛乳	鶏肉 人参 大根 れんこん ごぼう こんにゃく 里芋 手羽元 油揚げ 玉ねぎ 小ネギ 果物 蒸しパンミックス チーズ 牛乳
19 水	春巻き ひじき煮 トマト すまし汁	ももゼリー 牛乳	豚肉 玉ねぎ 人参 竹の子 きくらげ 春雨 ニラ ひじき ごぼう 油揚げ かまぼこ トマト 大根 小ネギ 果物 ももゼリー 牛乳
20 木	魚のホイル焼き 切昆布煮 卵スープ	とんがりコーン 牛乳	カレイ 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ しめじ えのき 切昆布 ごぼう かまぼこ 高野豆腐 卵 小ネギ 果物 とんがりコーン 牛乳
21 金	トンカツ 酢の物 コンソメスープ	マシュマロサンド 牛乳	豚肉 卵 パン粉 小麦粉 キャベツ 人参 きゅうり ちくわ ごま 玉ねぎ 果物 マシュマロ リッツ 牛乳
22 土	発 表 会		
24 月	豚汁 焼魚(鯖) 温野菜	マカロニ黄粉 牛乳	豚肉 人参 大根 玉ねぎ さつま芋 ごぼう 小ネギ 鯖 ブロccoliー 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
25 火	おでん 味噌マヨ和え 味のり	ナイスステック 牛乳	手羽元 大根 人参 かまぼこ こんにゃく 厚揚げ 卵 キャベツ カニカマ きゅうり 味のり 果物 ナイスステック 牛乳
26 水	サバの味噌煮 和え物 金時豆煮 和風スープ	ポテトもち ヤクルト	鯖 しょうが 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 卵 金時豆 玉ねぎ わかめ 小ネギ 果物 じゃが芋 片栗粉 バター ヤクルト
27 木	〈誕生会〉唐揚げ フライドポテト れんこんのきんぴら スパサラ 野菜スープ	ケーキ 牛乳	鶏肉 しょうが じゃが芋 れんこん ごま สปาゲッティ きゅうり 人参 シーチキン コーン キャベツ 玉ねぎ 果物 ケーキ ゼリー
28 金	タンドリーチキン ポテトサラダ おふのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 カレー粉 ヨーグルト じゃが芋 人参 ハム きゅうり コーン おふ 玉ねぎ 小ネギ 果物 ホットケーキミックス 卵 牛乳
29 土	焼きそば ウィンナー 牛乳	お菓子 果物	豚肉 麵 もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ ウィンナー 牛乳 お菓子 果物
31 月	シチュー ロールパン サラダ	いちごヨーグルト お菓子	ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 コーン しめじ パン きゅうり ブロccoliー シーチキン キャベツ 果物 いちごヨーグルト お菓子

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいらぬ日には日付と曜日を■で塗っています。

※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン、フォークを持たせてください。

※手作りおやつは赤文字にしています。

