

2022年 令和4年

1月

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
4日	火	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ごま ぶ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム 切干大根 胡瓜 ワカメ りんご	保育乳 ココア蒸しパン	
5日	水	(お正月メニュー)黒米ごはん さばのカレー焼き 三色きんぴら イナムドゥチ 果物	さば 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 ごま 砂糖 さつまいも 白玉粉	ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ みかん	保育乳 大学イモ	
6日	木	つきたておもち(きな粉、小豆あん、甘 辛) もやしツナ和え 豚汁 果物	豚肉 ツナ缶 保育乳	もち米 油 バター 砂糖	人参 白菜 長ネギ こんにゃく 大根 もやし きゅうり 玉ねぎ	保育乳 みかんゼリー せんべい	
7日	金	(七草)ウチナー七草ぞうすい 魚天ぷら ポテトサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 キング 卵 ヨーグルト ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋 パン バター マヨネーズ	大根 人参 しめじ ほうれん草 ハンダマ 青のり ブロッコリー 胡瓜 フルーツ缶	保育乳 ツナサンド	
8日	土	マーボーなす丼 白菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 あわ 油 砂糖 クラッカー	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが 白菜 パナナ	保育乳 菓子、ゼリー	
10日	月	成人の日(休園)					
11日	火	焼肉丼 ブロッコリーサラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ベーコン 豆腐 金時豆	米 砂糖 油 マヨネーズ 押麦 黒糖	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 ブロッコリー マッシュルーム コーン缶 ワカメ ねぎ みかん	保育ミルク ぜんざい	
12日	水	野菜肉そば からしな和え 粉吹き芋 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 保育乳 鮭	沖縄そば 油 じゃが芋 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ からしな ひじき パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
13日	木	お弁当会(お弁当たのしみだね!)					保育乳 ラスク
14日	金	なすのミートスパゲティ チーズ じゃこサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 さけ 豆乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 ピーマン キャベツ 胡瓜 あおさ パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
15日	土	チャーハン からしな和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 さつま芋	人参 玉葱 ピーマン からしな 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ふかし芋	
17日	月	きのこカレー ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 小麦粉 ぶ パン バター砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのきたけ マッシュルーム 大根 胡瓜 チンゲン菜 りんご	保育乳 スコーン	
18日	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ちくわ ゆし豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま うどん	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ キャベツ ピーマン 生しいたけ パナナ	保育乳 カップケーキ	
19日	水	あわごはん 納豆みそ 煮付け ワカメスープ 果物	納豆 しらす 三枚肉 厚揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ぶ パン マヨネーズ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 わかめ りんご	保育乳 卵サンド	
20日	木	ごはん 鮭のチーズ焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	さけ チーズ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 玄米 油 じゃが芋 砂糖 そうめん 芋くず	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ねぎ いちご	保育乳 くずもち	
21日	金	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー かぼちゃチーズサラダ 大根のみそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 チーズ 油揚げ 牛乳	米 雑穀 パン粉 じゃが芋小麦粉油 マヨネーズ 砂糖	ひじき 玉葱 ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 砂糖天ぷら	
22日	土	バタートースト かぼちゃシチュー ブロッコリーじゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 しらす 保育乳	パン じゃが芋 バター マカロニ 油 ごま 米 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ひじき ブロッコリー のり りんご	保育乳 菓子パン	
24日	月	強化あわごはん 豚肉のみそ焼き 白菜おかか和え 人参シリシリ もずくスープ 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 芋くず 白玉粉	白菜 人参 玉葱 なら もずく ねぎ みかん	保育乳 芋くず天ぷら	
25日	火	麦ごはん 鶏肉の南蛮漬け クープイリチー キャベツみそ汁 果物	鶏もも肉 豚肉 豆腐 卵 牛乳 ウィンナー	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキMix	人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにゃく キャベツ えのき ねぎ いちご	保育乳 アメリカンドッグ	
26日	水	セーフアン リョネーズポテト スライストマト 果物	鶏ささ身 卵 ベーコン 牛乳	米 油 じゃが芋 マヨネーズ パン	からしな 人参 乾しいたけ しょうが トマト パナナ	保育乳 チョコパン	
27日	木	(お誕生会)ケチャップライス チキンマーメレード煮 ホウレン草コー ン和え 春雨スープ ヨーグルト	ウィンナー 鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳	米 バター 油 春雨 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ほうれん草 えのき コーン缶 白菜 わかめ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
28日	金	黒米ごはん きびなごのマリネ 大根そばろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター ごま コーンフレーク	胡瓜 玉葱 トマト 大根 人参 なら こまつな 長ねぎ パナナ	保育乳 ゴマ菓子	
29日	土	肉うどん ゴボウサラダ 果物	豚肉 厚揚げ ツナ缶 しらす 牛乳	うどん 油 片栗粉 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
31日	月	あわごはん マーボー豆腐 パンサンスー コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳 クリームチーズ	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま さつま芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら もやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ さつま芋 みかん	保育乳 スイートポテト	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。