



# 1月献立予定表

2022年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				さいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	
1	土	<b>元日</b>					
3	月	<b>成人の日</b>					
4	火	スパゲティナポリタン ポテトスープ ぶどうゼリー	オレンジジュース せんべい	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	★ウインナー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、ピーマン	牛乳
5	水	わかめごはん みかん シュウマイ きんぴらごぼう ニラたまスープ	牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、◎卵、きな粉、炊き込みわかめ	みかん、ごぼう、しらたき、にんじん、にら	牛乳
6	木	ごはん 焼塩鮭 バナナ トマト ひじき煮	牛乳 メロンパン	米、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ひじき	バナナ、トマト、なめこ、にんじん、葉ねぎ	カルシウム
7	金	タンメン 大学芋 ヨーグルト	麦茶 七草粥	★中華めん、さつまいも、米、水あめ、油、砂糖、ごま	ヨーグルト、豚肉、鶏もも肉、★なると	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、七草、だいこん、かぶ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
8	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
10	月	<b>成人の日</b>					
11	火	ハヤシライス ツナサラダ りんご	牛乳 さつまいも せんべい	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、あずき、ツナ水煮缶	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、コーン缶、グリーンピース	牛乳
12	水	ロールパン ヨーグルト マカロニグラタン ブロッコリー 卵スープ	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、バター、★パン粉、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、◎卵、粉チーズ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
13	木	☆いちご組イチオシメニュー ごはん コーンスープ 嶋野メンチ いちご コールスローサラダ	牛乳 プリン(卵不使用) ウエハース	米、★パン粉、★卵不使用マヨネーズ、小麦粉、油、バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、◎卵、チーズ	キャベツ、いちご、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	牛乳
14	金	ごはん さばのみそ煮 納豆和え すまし汁	牛乳 ピザトースト	米、食パン、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、とろけるチーズ、みそ、★ウインナー、生わかめ、かつお節	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが	カルシウム
15	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、ごま油、油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、コーン缶	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				さいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	
17	月	食パン ポークビーンズ シーチキンサラダ バナナヨーグルト	麦茶 のりのりおにぎり	食パン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、バター	ヨーグルト、豚肉、大豆、ツナ油漬、焼きのり	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶	牛乳
18	火	すき焼き風卵とじ丼 あおのりポテト みそ汁 ジョア	ジュース カルシウムあられ	米、油、砂糖	豚肉、◎卵、焼き豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ、あおのり	たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ、しいたけ、しゅんぎく、切り干しだいこん	牛乳
19	水	大根ごはん ぶりの照り焼き ブロッコリーおかかあえ みそ汁	牛乳 ブルーベリージャム ムドック	米、ロールパン、ブルーベリージャム、砂糖	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、こんぶ	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、だいこん(葉)、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
20	木	カレー南蛮 ひじきのナムル ヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	ゆでうどん、米、片栗粉、ごま油、ごま、油	ヨーグルト、鶏もも肉、★なると、油揚げ、しらす干し、ひじき	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
21	金	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー みそ汁	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、マーガリン、★パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、きな粉、生わかめ	みかん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶	カルシウム
22	土	豚肉丼 すまし汁 バナナ	ジュース せんべい	米、ごま油、★焼ふ	豚肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら、葉ねぎ、にんにく	牛乳
24	月	ごはん ししゃもの唐揚げ 豚汁 乳児:カレイの唐揚げ トマト	牛乳 ★さつまいもと栗のタルト	米、★卵不使用マヨネーズ、スパゲティ、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、豚肉、みそ、かき、れい	オレンジ、トマト、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
25	火	ピビンバ ポテトサラダ 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 ワッフル	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、◎錦糸卵、ツナ油漬	にんじん、ほうれんそう、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんにく	牛乳
26	水	ごはん 金目鯛煮つけ 磯香浸し けんちんみそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、きんめだい、みそ、チーズ、焼きのり	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、いんげん、にんじん、葉ねぎ	牛乳
27	木	☆お楽しみ献立 炊き込みごはん 鶏の唐揚げ ほうれんそうのごま和え	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ	みかん、バナナ、ほうれんそう、みかん缶、にんじん、パイン缶、ごぼう、葉ねぎ、しいたけ、えのきたけ	カルシウム
28	金	ロールパン スペイン風オムレツ トマト かぶのスープ	麦茶 コーンピラフ	ロールパン、米、じゃがいも、バター、油	ヨーグルト、◎卵、◎ハム、★ウインナー、牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、かぶ、ほうれんそう、コーン缶	牛乳
29	土	キーマカレー キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚ひき肉、だいず水煮	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳
31	月	ごはん たらの磯辺揚げ お浸し すまし汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、小麦粉、油、無塩バター、砂糖、片栗粉、★焼ふ	牛乳、たら、生クリーム、生わかめ、あおのり、かつお節	みかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	牛乳

献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。  
お楽しみ献立は・・・みかん組の希望を入れました!

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	562 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	19.5 g	カルシウム	202 mg
	脂質	16.7 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.7 g

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。