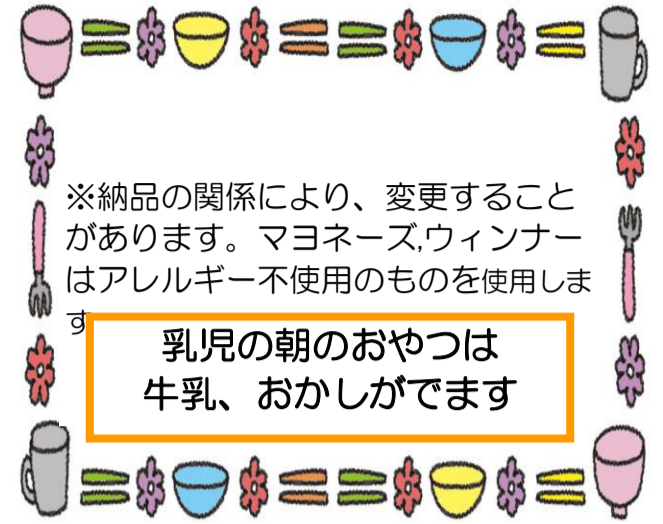


2022年1月 献立表



みなみひの保育園



【今年度、初めて出る食材】

- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭でお試してください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります

- ・ ぽんかん (26日)
- ・ ぶり (27日)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	年始休園					
2	日	年始休園					
3	月	年始休園					
4	火	ツナカレー 春雨サラダ りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 油、カレールウ 春雨、さとう、ごま油 ごま ホットケーキミックス	ツナ缶 牛乳	人参、玉ねぎ、きゅうり りんご	酢、しょう油
5	水	あんかけうどん きゅうりとちくわのサラダ オレンジ	コーンピラフ 牛乳	うどん、片栗粉 ごま エッグケアマヨネーズ 米、油	豚小間肉 ちくわ 牛乳	人参、白菜、しめじ ねぎ、きゅうり、オレンジ 玉ねぎ、コーン	しょう油、みりん 出汁、コンソメ、塩
6	木	ごはん ミートローフ ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	ハニートースト 牛乳	米、油、片栗粉 ごま、食パン さとう	豚ひき肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、もやし、キャベツ りんご	塩、ケチャップ ウスターソース、酢 しょう油、出汁
7	金	ごはん(ごま塩ごはん) 鮭の塩焼き 南瓜そぼろ煮 清汁(わかめ・えのき) みかん	雑炊(七草粥風) 牛乳	米、黒ごま、油 かぼちゃ、さとう	鮭、鶏ひき肉 鶏小間肉 牛乳	大根、人参、わかめ、えのき みかん、かぶ、ねぎ 小松菜	塩、料理酒、出汁 しょう油、酢
8	土	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス	豚小間肉、厚揚げ 白味噌 牛乳	大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、オレンジ	しょう油、料理酒 みりん、塩、出汁 メープルシロップ
9	日						
10	月	成人の日					
11	火	ごはん 肉団子 ツナピーマン炒め 味噌汁(えのき・豆腐) りんご	おしるこ風(鏡開き) せんべい 牛乳	米、油、片栗粉 油、さとう さつま芋	豚ひき肉 ツナ缶、木綿豆腐 白味噌 あずき 牛乳	人参、玉ねぎ もやし、ピーマン、コーン えのき、りんご	塩、しょう油、しょうが コンソメ、カレー粉 出汁、ケチャップ
12	水	ごはん 鯖のムニエル 白菜とリンゴのサラダ コーンスープ オレンジ	ナポリタン 牛乳	米、小麦粉 油、さとう スパゲティ	鯖 豆乳、白味噌 豚ひき肉 牛乳	白菜、きゅうり、りんご キャベツ、玉ねぎ、オレンジ 人参、パセリ	塩、酢、コンソメ ケチャップ
13	木	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・わかめ) りんご	黒糖ケーキ 牛乳	米、油 ごま油、黒砂糖 ホットケーキミックス	鶏もも肉 挽き割り納豆 白味噌 牛乳	小松菜、人参、大根、わかめ りんご	塩麴、みりん、しょう油 酢、出汁
14	金	食パン ツナグラタン サワークラフト トマトスープ みかん	鮭チャーハン 牛乳	食パン、マカロニ 油、小麦粉、パン粉 さとう、じゃが芋 米、ごま油、ごま	ツナ缶 パルメザンチーズ 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、トマト缶 みかん、ねぎ	コンソメ、塩、 酢、ケチャップ しょう油
15	土	ごはん 肉じゃが 切干大根サラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) オレンジ	うどんかりんとう 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、ごま、ごま油 うどん、さとう	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき 切干し大根、きゅうり、もやし オレンジ	しょう油、出汁 酢、
16	日						
17	月	ごはん ひじきハンバーグ もやしのナムル ポテトスープ オレンジ	クッキー 牛乳	米、片栗粉 ごま油、さとう じゃが芋、小麦粉、油	豚ひき肉、高野豆腐 牛乳	玉ねぎ、ひじき、もやし、 きゅうり、人参、オレンジ パセリ	塩、ケチャップ ウスターソース、酢 しょう油、コンソメ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	火	ごはん 鶏肉のバーベキュー炒め 野菜スティック コンソメスープ りんご	中華おこわ 牛乳	米、もち米、ごま さとう、油 エッグケアマヨネーズ 米、もち米、ごま	鶏もも肉 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 人参、きゅうり、小松菜 りんご、しめじ、	ケチャップ 中濃ソース、コンソメ 塩、鶏がらだし 料理酒、しょう油
19	水	ビビンバ丼 さつまいものレモン煮 味噌汁(大根・厚揚げ) オレンジ	やきそば 牛乳	米、油、さとう ごま、さつまいも 焼そば麺、ごま油	豚ひき肉 厚揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	人参、ほうれん草、もやし 大根、オレンジ、玉ねぎ 青のり	しょうが、酢、しょう油 出汁、中華だし 塩
20	木	ごはん しょうが焼き きゅうりのおかか和え 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	チーズいももち 牛乳	米、さとう、油 じゃが芋、片栗粉 油	豚小間肉 花鰹 白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、人参 きゅうり、もやし、キャベツ コーン、りんご、パセリ	しょう油、料理酒 出汁、塩
21	金	わかめごはん かじきのから揚げ 大根とささみのマヨサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) みかん	フルーツサンド 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 食パン、さとう バター	かじき、ささみ 木綿豆腐、白味噌 生クリーム 牛乳	大根、人参、きゅうり なめこ、みかん、パイン缶 りんご缶、黄桃缶	塩、酢、出汁
22	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、ごま油 かぼちゃ、さとう、	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	人参、もやし、にら 白菜、りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁
23	日						
24	月	ごはん 豚大根 ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) オレンジ	さつまいもフライ 牛乳	米、さとう 油、ごま、さつまいも	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳	大根、人参、ひじき きゅうり、小松菜、オレンジ	出汁、しょうが しょう油、みりん 酢
25	火	チキンカレー わかめサラダ りんご	じゃこトースト 牛乳	米、じゃが芋 油、カレールウ ごま油、さとう 食パン、バター	鶏小間肉 ちりめん 牛乳	人参、玉ねぎ、わかめ もやし、きゅうり、りんご 青のり	酢、しょう油
26	水	味噌煮込みうどん キャベツのごま和え ぽんかん	チーズおかかおにぎり 牛乳	うどん、ごま、さとう 米	豚小間肉 白味噌 プロセスチーズ 花鰹 牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜 キャベツ、もやし、ぼんかん	出汁、みりん しょう油
27	木	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根のマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ・里芋) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ 里芋 ホットケーキミックス 黒砂糖	ぶり ツナ缶 白味噌 牛乳	切干大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、りんご	しょう油、みりん 出汁
28	金	食パン 豆腐のミートグラタン 粉吹芋 ウィンナーと白菜のクリームスープ みかん	炊き込みご飯 牛乳	食パン、油 小麦粉、じゃが芋 片栗粉、米	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ ウィンナー 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ 白菜、人参、みかん しめじ	塩、ケチャップ 鶏がらだし、みりん 料理酒、しょう油
29	土	ごはん 鶏肉の五目炒め シルバーサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、春雨 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス マーマレードジャム	鶏小間肉 白味噌 牛乳	こんにゃく、人参 たけのこ、いんげん きゅうり、玉ねぎ、キャベツ りんご	出汁、しょう油 塩
30	日						
31	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きんぴらごぼう 和風コーンスープ りんご	きつねうどん 牛乳	米、さとう、油、ごま うどん	鶏もも肉、白味噌 油揚げ 牛乳	人参、こんにゃく、ごぼう 玉ねぎ、クリームコーン パセリ、りんご ねぎ	しょう油、みりん 料理酒、塩、出汁 塩

