

# 献立表

2022年1月

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
4 18 火	シーフードカレー 切干若布サラダ きんぴらごぼう コーンスープ	精白米 胚芽米 ほうたて貝柱 缶 ツナ 2歳幼児えび(18日) たまねぎ しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/切り干しだいこん ほうれんそう 黄ピーマン カットわかめ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/ごぼう にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/クリームコーン ホールコーン たまねぎ 食塩 洋風スープ ごま油 チンゲンサイ/食パン バター たまねぎ ピーマン コーン ケチャップ チーズ/にぼし/オレンジ/牛乳	ピザトースト いりこ くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
5 19 水	ゆかりごはん 厚揚げ野菜ごまみそ煮 二色変わり漬け おふのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび うめしそ/生揚げ ながいも ごぼう にんじん こんにゃく 干しいだけ 米みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 白すりごま 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/麩 たまねぎ 米みそ こまつな/じゃがいも 片栗粉 粉チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ/干しぶどう/りんご/牛乳	じゃが芋ボール揚げ レーズン くだもの 牛乳	ぼんせん くだもの 麦茶
6 木	ごはん かじき唐揚げ玉ねぎソース コーンサラダ きのこマリネ 豆腐と白菜のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/エリンギ ましたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/生揚げ はくさい たまねぎ 米みそ/クッキー/チーズ/バナナ/牛乳	クッキー チーズ くだもの 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
7 21 金	ごはん れんこんまんじゅう 野菜サラダ かぼちゃ桜えび炒め かき玉汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 れんこん 絞豆腐 しいだけ にんじん ひじき なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 片栗粉 かつおだし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/こまつな きゅうり にんじん だいたす ツナ 缶 りんご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油/かぼちゃ なたね油 干しえび(0.1歳) しらす 食塩/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/精白米 かつおだし汁 セリ しょうゆ 食塩/胚芽米 だいたいこん しょうゆ 白すりごま あおのり ごま油 焼のり(21日)/おしゃぶりこんぶ/みかん/麦茶	七草がゆ なめしおにぎり(21日) おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	メーフルトースト くだもの 麦茶
08 22 土	ごはん 鶏キャベツスタミナ炒め フロッコリーごま和え 根菜みそ汁 くだもの	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 キャベツ にんじん ねぎ ピーマン しょうが ニンニク 米みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油/フロッコリー しょうゆ 三温糖 白すりごま/だいたいこん ねぎ ごぼう にんじん 米みそ/りんご/スパゲティ たまねぎ ツナ 缶 ピーマン にんじん しめじ しいだけ えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ/ポップコーン なたね油 食塩/バナナ/麦茶	和風きのこ スパゲッティ ポップコーン くだもの 麦茶	のりおにぎり くだもの 麦茶
11 25 火	三色丼 ほうれんそう磯和え フロッコリー揚げ ねぎとえのきのすまし汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね油 にんじん 三温糖 いんげん/ほうれんそう にんじん しょうゆ 焼のり/フロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/カットわかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩/せんべい(塩)/蒸し切干しいも/みかん/牛乳	塩せんべい 干し芋 くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
12 26 水	ごはん さけのふわとろ蒸し 白菜サラダ 小松菜納豆和え しめじのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/鮭 食塩 酒 ながいも 木綿豆腐 食塩 かつおだし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/はくさい きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/なっとう こまつな しょうゆ あおのり/しめじ キャベツ たまねぎ もやし 米みそ/ヨーグルト みかん 缶 バナナ/胚芽米 ひじき にんじん しょうゆ 酒 こんぶ こまつな 焼のり	フルーツヨーグルト ひじきおにぎり	おこし くだもの 麦茶
13 27 木	丸パン クリームシチュー じゃこサラダ 根菜のグリル	食パン/とり肉 かぶ たまねぎ にんじん しめじ かぶ葉 なたね油 バター 小麦粉 牛乳 食塩/キャベツ しらす 干しきゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/ごぼう れんこん だいたいこん 食塩 オリーブ油/さつまいも なたね油 三温糖 黒いりごま/干しえび(0.1歳)いりこ オレンジ/牛乳	大学芋 あみえび くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
14 28 金	ごはん さばのみそ煮 もやしのサラダ かぶの煮物 大根おろし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かじき(0.1歳) しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/もやし きゅうり こまつな にんじん なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖/かぶ 油あげ しょうゆ 三温糖 こんぶ かぶ葉/だいたいこん なめこ ねぎ 米みそ/食パン バター 粉チーズ/いんげんまめ 三温糖 食塩/いちご/牛乳	チーズラスク 煮豆 くだもの 牛乳	じゃが芋バター くだもの 麦茶
15 29 土	肉うどん 豆腐ステーキホタテあん かぼちゃの煮物	干しうどん ぶた肉 油あげ だいたいこん にんじん ねぎ 干しいだけ しょうゆ 酒 食塩 かつおだし汁/木綿豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 ほうたて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 かつおだし汁 片栗粉 チンゲンサイ/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/胚芽米 酒 食塩 ツナ 缶 ホールコーン 缶 焼のり/チーズ/りんご/麦茶	ツナコーンおにぎり チーズ くだもの 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
17 31 月	ごはん 鶏肉の香味焼き かぶのサラダ おから煮 かぼちゃのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 ねぎ しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 なたね油 白すりごま/かぶ かぶ葉 きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/おから ひじき ごぼう にんじん 油あげ しょうゆ なたね油 こんぶ かつおだし汁/かぼちゃ たまねぎ 米みそ ほうれんそう/スナッククラッカー/マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/りんご/牛乳	クラッカー 揚げマカロニ くだもの 牛乳	スイートポテト くだもの 麦茶
24 月	ごはん 魚のすり身の満点揚げ 三色ナムル 若布と人参炒め もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/たら かじき しょうが 絞豆腐 さつまいも 米みそ 本みりん しょうゆ 酒 片栗粉 なたね油/もやし こまつな にんじん しょうゆ 白すりごま ごま油/にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ なたね油 ごま油/もやし たまねぎ 米みそ/ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 ホイップクリーム メーフルシロップ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま/いちご/牛乳	ホットケーキ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	そぼろおにぎり くだもの 麦茶
20 木	(お楽しみ給食) からいもごはん ぶりのみそ照り焼き 大根サラダ 車麩のかつ 沢煮みそ碗	精白米 もち米 さつまいも くり 食塩 酒 こんぶ/ぶり かじき(0.1歳) しょうが しょうゆ 本みりん 米みそ なたね油/だいたいこん もやし きゅうり りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/車麩 しょうゆ 三温糖 かつおだし汁 小麦粉 なたね油/はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほうたて貝柱 米みそ/小麦粉 重曹 食塩 なたね油 米麴 甘酒 あずき 三温糖/いちご/牛乳	甘酒あんまん くだもの 牛乳	揚げせんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、りんご、みかん、バナナ、オレンジ、いちごなどを使用します。

1月の平均栄養量(幼児)  
エネルギー 570Kcal  
たんぱく質20.2g 脂質18.2g  
食塩1.8g