2022年1月

予 定 献 立 表

あい音保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
4 (火)	ツナカレーライス ひじきのマリネ りんご	せんべい／麦茶(浸出液)／米、ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ／ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、にんじん、油 酢、食塩／りんご／クラッカー／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッカー・せんべい お茶
5 (水) 19 (水)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) ポークみそ焼き れんこんマリネ(ごぼう)	クラッカー／牛乳／米／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ 本みりん／れんこん、ごぼう、にんじん、油、酢、砂糖、食塩／ヨーグルト(無糖) いちごジャム、砂糖／クラッカー／麦茶(浸出液)	クラッカー 牛乳 いちごヨーグルト・クラッカー お茶
6 (木) 20 (木)	御飯 わかめスープ(コーン) マーボー豆腐 はるさめサラダ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／カットわかめ、にんじん、コーン缶、ねぎ 中華だしの素、食塩／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油 しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉／はるさめ、きゅうり、にんじん 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油／さつまいも、砂糖、食塩、もも缶(白桃)／牛乳	チーズ お茶 フルーツきんとん 牛乳
7 (金) **七草**	七草御飯 みそ汁(キャベツ) かじきとごぼうの煮つけ ブロッコリーと人参のおかか和え	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、だいこん、かぶ、かぶ・葉 せり、食塩／キャベツ、にんじん、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁 米みそ／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、ごぼう／ブロッコリー にんじん、かつお節、しょうゆ／フライドポテト、食塩／牛乳	ヨーグルト お茶 フライドポテト 牛乳
8 (土) 22 (土)	あさりのスパゲティ バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう／バナナ／ クラッカー／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
11 (火) **鏡開き**	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のあえ物	せんべい／牛乳／米／切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ カットわかめ、かつおだし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、砂糖 しょうゆ、酒／チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁 しょうゆ、砂糖／あずき(乾)、砂糖、食塩／せんべい／牛乳	せんべい 牛乳 おしるこ・せんべい 牛乳
12 (水) 26 (水)	きつねうどん かぼちゃサラダ(かつおぶし) はっさく	クラッカー／牛乳／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ にんじん、鶏もも肉、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 食塩／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、かつお節、しょうゆ、酢 ／はっさく／米、さけ(塩)、ごま／牛乳	クラッカー 牛乳 鮭おにぎり 牛乳
13 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ) 白身魚の照り焼き 田舎煮	チーズ／麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ／たら、しょうゆ、みりん、酒／鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん 板こんにゃく、さといも、油、かつおだし汁、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん／バナナ 米粉、水、ベーキングパウダー、砂糖、油／牛乳	チーズ お茶 バナナケーキ 牛乳
14 (金) 28 (金)	御飯 みそ汁(もやし) 豚肉のしょうが焼き 白菜のおかか和え	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／もやし、油揚げ カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(肩ロース) しょうゆ、しょうが、酒、油／はくさい、にんじん、こまつな、しょうゆ、かつお節 ／クラッカー／せんべい／牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカー・せんべい 牛乳
15 (土) 29 (土)	けんちんうどん オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩／オレンジ／クラッカー ／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
17 (月) 31 (月)	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 肉団子 小松菜とコーンのごま和え	クラッカー／牛乳／米／木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚ひき肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、油、水、しょうゆ、みりん、砂糖 片栗粉／こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま／かぼちゃ、干しぶどう きな粉、砂糖、食塩／牛乳	クラッカー 牛乳 かぼちゃのきな粉かけ 牛乳
18 (火)	カレーライス ひじきのマリネ りんご	プルーン(乾)／牛乳／米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ にんじん、油、カレールウ／ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん きゅうり、にんじん、油、酢、食塩／りんご／クラッカー／せんべい ／牛乳	プルーン 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳
21 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ) かじきとごぼうの煮つけ ブロッコリーと人参のおかか和え	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／キャベツ、にんじん、油揚げ カットわかめ、かつおだし汁、米みそ／かじき、しょうゆ、砂糖、酒 しょうが、ごぼう／ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ ／フライドポテト、食塩／牛乳	ヨーグルト お茶 フライドポテト 牛乳
24 (月)	御飯 みそ汁(あさり) 肉豆腐(ひき肉) ほうれん草とツナの酢和え	クラッカー／牛乳／米／あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／豚ひき肉 焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが／ほうれんそう にんじん、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油／チーズ、さつまいも ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳／牛乳	クラッカー 牛乳 さつま芋のガレット 牛乳
25 (火)	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のあえ物	せんべい／牛乳／米／切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ カットわかめ、かつおだし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、砂糖 しょうゆ、酒／チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁 しょうゆ、砂糖／クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶／牛乳	せんべい 牛乳 クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳
27 (木) **誕生会**	にんじんごはん かぶのスープ ハンバーグ(レバー入り・煮込み) フレンチサラダ	チーズ／麦茶(浸出液)／米、にんじん、しょうゆ、食塩／かぶ、かぶ・葉、にんじん 洋風だしの素、食塩／豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、トマト ケチャップ、ウスターソース、砂糖／キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩 白こしょう／食パン、生クリーム、砂糖、もも缶(白桃)／牛乳	チーズ お茶 ロールサンド(もも) 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もあります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	431kcal (459kcal)	17.0g (19. 5g)
3歳以上児	547kcal (573kcal)	20.7g (24. 3g)

(　)は、目標量です。

～行事食～

★七草（7日）

昼食

・七草ご飯
・みそ汁（キャベツ）
・かじきとごぼうの煮つけ
・ブロッコリーのおかか和え

★鏡開き（11日）

午後おやつ

・おしるこ
・せんべい
・牛乳

★誕生会（27日）

昼食

・人参ごはん
・かぶのスープ
・ハンバーグ（レバー入り煮込み）
・フレンチサラダ

午後おやつ

・ロールサンド（もも）
・牛乳