



1月の献立



令和4年 松島こども園

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	
1日(火)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物 牛乳	牛肉 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナ 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 こま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 からし菜 果物 ほうれん草	野菜いなりずし	
2日(水)	しそご飯 ささみのピカタ ブロッコリー かみかみごぼう 玉ねぎのみそ汁 果物 牛乳	鶏ささみ 卵 わかめ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 こま 砂糖 片栗粉 食パン バター	ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ しめじ にんにく 果物	きな粉クリームサンド	
3日(木)	文化の日(公休日)					
4日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豚汁 フルーツヨーグルト 牛乳	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 ヨーグルト 卵 ハム 豆乳 チーズ きな粉	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 胚芽パン	生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 果物缶	揚げパン	
5日(土)	ガバオライス ビーフンスープ 果物 牛乳	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 こま ビーフン ごま油 ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ パプリカ ピーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物	ちよぼちよぼクッキー	
7日(月)	麦ご飯 チンジャオロース 野菜春巻き 豆腐の中華スープ 果物 牛乳	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 春巻き さつま芋	ピーマン 人参 大根の葉 コーン 果物	さつま芋のきな粉まぶし	
8日(火)	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え 牛肉スープ 果物 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 牛肉 卵 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン 大根 えのき ねぎ 果物	ゆかりおにぎり	
9日(水)	お弁当会					りんごケーキ
10日(木)	あわご飯 鮭のみもじ焼き 筑前煮 そうめん汁 果物 牛乳	鮭 鶏肉 卵 生クリーム クリームチーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ そうめん 小麦粉 さつま芋 さつま芋 クラッカー 砂糖	人参 大根 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ 果物	焼きチーズケーキ	
11日(金)	黒米ご飯 ひれかつ ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 果物 牛乳	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン チョコ	にんにく 人参 もやし いんげん かぶ チンゲン菜 長ねぎ 果物	ジャムパン	
12日(土)	チャーハン チーズ わかめスープ 果物缶 牛乳	ウインナー ささみ 豆腐 チーズ わかめ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン 果物缶	クラッカーサンド	
14日(月)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん パパイヤイリチー じゃが芋のみそ汁 果物 牛乳	白身魚 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 黒糖	生姜 パパイア 人参 にら しめじ チンゲン菜 果物	黒糖アガラサー	
15日(火)	☆七五三お祝い御膳☆ 祝寿司 和風ハンバーグ フライドポテト お花麩のすまし汁 果物 牛乳	卵 のり ハンバーグ 豆腐	米 砂糖 じゃが芋 油 花麩 まんじゅう	人参 椎茸 れんこん 絹さや 大根 みつば 果物	赤まんじゅう	
16日(水)	野菜そば きゅうりとしらす和え ごまじやが 果物 牛乳	豚肉 しらす 牛乳 鮭	沖繩そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ きゅうり 果物	しゃけおにぎり	
17日(木)	あわご飯 チキン南蛮 果物 からし菜チャンブルー 大根のみそ汁 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青さのり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ 果物	お好み焼き	
18日(金)	玄米入りご飯 さばのカレー揚げ クープイリチー かぼちゃのみそ汁 お楽しみデザート 牛乳	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにやく ケーキ	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物	バナナケーキ	
19日(土)	麻婆丼 コーンスープ 杏仁フルーツ 牛乳	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 たまごボーロ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コーン きゅうり パプリカ ほうれん草 果物缶	たまごボーロ	
21日(月)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物 牛乳	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 枝豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 バター 油 バタークッキー	トマト ほうれん草 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物	バタークッキー	
22日(火)	ドライカレー ひじきと枝豆のサラダ 卵とオクラのスープ フルーチェ 牛乳	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 ひじき 枝豆 チーズ 卵 牛乳 きな粉	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング 麩	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン コーン パプリカ オクラ えのき 果物	お麩ラスク	
23日(水)	勤労感謝の日(公休日)					
24日(木)	玄米入りご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物 牛乳	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 さつま芋 ごま	長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物	大学芋	
25日(金)	★お誕生日会★ コーンライス チキンナゲット 春雨サラダ 牛乳 ミネストローネ デザート	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ツナ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 油 パン粉 春雨 砂糖 マカロニ せんべい	コーン 玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ 人参 トマト 果物	おせんべい	
26日(土)	ブルコギ ゆし豆腐 果物 牛乳	牛肉 ささみ ゆし豆腐 牛乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま マドレーヌ	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ 果物	マドレーヌ	
28日(月)	タコライス コロッケ 青菜のスープ 果物缶 牛乳	合挽きミンチ チーズ 豚肉 牛乳 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま油 小麦粉 紅芋 粉 ラード 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物缶	紅芋ちんすこう	
29日(火)	玄米入りご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物 牛乳	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 油 砂糖 ごま 片栗粉 里芋 バター くず粉 黒糖	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 白菜 大根の葉 果物 果物	くずもち	
30日(水)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	牛肉 卵 みそ ヨーグルト 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 車麩	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物 缶	キャラメル麩	



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

