

# 1 月予定幼児食献立表

令和4年

みやび認定こども園

作成者: 上原典恵

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
4	火	カレーライス 果物 わかめのツナサラダ 小松菜のすまし汁	スノーボール 牛乳	鶏肉 ツナ バター 牛乳	白米 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 粉糖	人参 玉ねぎ シイタケ 小松菜 きゅうり 果物	
5	水	納豆ごはん 肉じゃが 果物 白菜の和え物 大根のみそ汁	小倉あんケーキ 牛乳	納豆 豚肉 小倉あん バター 牛乳 油揚げ	白米 ジャガイモ 砂糖 しらたき 小麦粉	玉ねぎ 人参 白菜 大根 ねぎ 小松菜 果物	
6	木	ごはん 酢豚 果物 中華あえ もずくスープ	おやつパン 牛乳	豚肉 もずく 牛乳 わかめ ちくわ	白米 ゴマ油 おやつパン	玉ねぎ 人参 キュウリ ピーマン 白菜 ニラ 果物	
7	金	【春の七草献立】 あわごはん 鯖のゴマみそ焼 しんコンきんぴら 七草スープ 果物	ヒラヤーチー 牛乳	鯖 鶏肉 牛乳 ツナ 卵	白米 砂糖 油 小麦粉	人参 大根 大根菜 カブ ニラ しんコン インゲン ねぎ 果物	
8	土	【もちつき会】 ジューシー 豚汁 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	ツナ ひじき チーズ 豚肉 牛乳	白米 砂糖 こんにゃく 麦ふあ〜	人参 玉ねぎ 大根 ネギ 果物	
11	火	ごはん 照り焼きチキン 果物 ヤングコーンのソテー クラムチャウダー	バナナケーキ 牛乳	鶏肉 ウインナー あさり ベーコン 牛乳 バター	白米 ジャガイモ 砂糖 ホットケーキミックス 小麦粉 ヤングコーン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 赤ピーマン ハセリ 果物	
12	水	 お 弁 当 会 					
13	木	あわごはん ハンバーグ 果物 ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	合挽肉 チーズ 油揚げ 卵 牛乳	白米 あわ ジャガイモ コーン 砂糖 ホットケーキミックス 小麦粉 油	人参 小松菜 ほうれん草 ネギ キュウリ 冬瓜 玉ねぎ 果物	
14	金	麦ごはん ししゃもの塩焼き 果物 麩チャンプルー なめこのみそ汁	さつま芋たぷら 牛乳	白身魚 豚肉 卵 牛乳	白米 押し麦 さつま芋 油 砂糖 小麦粉 車麩	人参 なめこ キャベツ ニラ 玉ねぎ ほうれん草 果物	
15	土	豚丼 わかめのみそ汁 果物	ウエハース ミニゼリー 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	白米 あわ ゴマ油 油 ミニゼリー ウエハース	玉ねぎ 人参 ネギ 小松菜 果物	
17	月	あわごはん 揚げ出し豆腐 ナムル チムシンジ 果物	南瓜のチーズケーキ 牛乳	卵 豚肉 木綿豆腐 カニカマ 豚レバー チーズ 牛乳 バター	白米 あわ小麦粉 ジャガイモ ホットケーキミックス 砂糖 油	大根 南瓜 小松菜 キュウリ もやし 果物	
18	火	きのこスパゲティー ツナサラダ 野菜スープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	鶏肉 ツナ 卵 しそひじき	白米 スパゲティー 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しめじ エノキ キュウリ 大根 黄ピーマン マイタケ キャベツ トマト 果物	
19	水	ごはん 鯖の照り焼き 果物 クープイリチー しめじのみそ汁	おやつパン 牛乳	鯖 豚肉 枝豆 刻み昆布 牛乳	白米 コンヤク 油 おやつパン	人参 ネギ キャベツ 果物 しめじ シイタケ	
20	木	カレーライス 果物 マカロニサラダ 中華スープ	レーズンケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 バター わかめ レーズン	白米 あわ ジャガイモ マカロニ コーン 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ インゲン キュウリ 果物	
21	金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キュウリのジャコサラダ アーサのみそ汁 果物	スイートポテト 牛乳	豚肉 フリマン カマ 牛乳 バター アーサ 絹ごし豆腐	白米 サツマイモ 生クリーム 砂糖 油 ゴマ	玉ねぎ キュウリ ピーマン ネギ 人参 果物	
22	土	肉野菜丼 ほうれん草のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 牛乳	白米 コーンフレーク あわ 油	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 えのき 果物	
24	月	三枚肉そば 野菜ツナサラダ 果物	いりこ菜おにぎり お茶	豚肉 かまぼこ ツナ	沖縄そば 白米 コーン	キュウリ ねぎ 果物 キャベツ 人参 青菜	
25	火	【かか献立】黒米ごはん キビナゴの南蛮漬け ほうれん草の白和え あさりのすまし汁 果物	チョコチップケーキ 牛乳	キビナゴ 木綿豆腐 あさり ツナ 卵 牛乳	白米 黒米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 チョコ	ほうれん草 果物 人参 三つ葉	
26	水	ごはん ハッシュドポーク ツナサラダ 白菜のすまし汁 果物	アガラーサー 牛乳	豚肉 ツナ バター 大豆 牛乳	白米 ホットケーキミックス 油 強力粉 黒糖粉	人参 玉ねぎ ピーマン ニラ 果物 キャベツ キュウリ 黄ピーマン 白菜 シンジ	
27	木	ごはん 白身魚のマヨ焼き 果物 チンゲン菜ときのこ炒め 厚揚げのみそ汁	おやつパン 牛乳	白身魚 チキ揚げ 豚肉 厚揚げ豆腐 牛乳	白米 小麦粉 砂糖 油 板コンヤク ヨネーズ おやつパン	人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ 長ネギ シイタケ 果物	
28	金	★【お誕生日給食】ふりかけごはん 果物 ★ トンカツ スパサラダ ミネストローネ ★	★ パースデーケーキ ★ 牛乳	★ 豚肉 ベーコン 卵 ★ 牛乳 バター	★ 白米 パン粉 小麦粉 ★ ジャガイモ サラサパ オートミール	★ トマト 黄ピーマン 人参 ★ セロリ キュウリ 果物	
29	土	三色丼 春雨スープ 果物	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏ミンチ 牛乳 春雨	白米 砂糖 コーン	玉ねぎ 小松菜 白菜 ニラ 果物	
31	月	あわごはん 鯖の塩焼き 果物 筑前煮 豆腐とアーサのみそ汁	オートミールクッキー 牛乳	鯖 鶏肉 アーサ 絹ごし豆腐 牛乳 バター	あわ 白米 砂糖 こんにゃく 小麦粉 オートミール	大根 人参 ごぼう ネギ しいたけ インゲン 果物	

\*1月10日は成人の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。

あけまして おめでとうございます☆  
今年も安全・安心、おいしい、たのしい  
給食づくりに努めます。今年もよろしくお祈りします。

