

令和4年 1月献立表

山の手保育園

3歳未満児				全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名		おやつ	おやつ材料名
4	火		ヨーグルト 麦茶		松風焼き	鶏ミンチ 玉葱 人参 れんこん 干し椎茸 葱 豆腐 卵 パン粉 味噌 砂糖 醤油 ごま	☆紅白なます	大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酢	ミニトマト	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
5	水		みかん 牛乳		コーンシチュー	鶏肉 クリームコーン缶 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 小松菜 バター シチュールー スキムミルク	ブロッコリーの ツナマヨサラダ	ブロッコリー ツナ缶 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 醤油 スキムミルク	バナナ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
6	木		キウイ 麦茶		肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 砂糖 醤油 煮干だし	野菜のゆかり和え	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 砂糖 醤油	リンゴ	メープルマフィン 牛乳	ホットケーキミックス メープルシロップ 卵 バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
7	金		ちりめん 牛乳		骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	レバーのケチャップ煮	鶏レバー 生姜 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖	みかん	七草おにぎり 麦茶	米 七草 砂糖 醤油 ごま
8	土		バナナ 麦茶		あんかけラーメン	豚肉 玉葱 人参 しめじ もやし 青梗菜 ごま油 中華麺 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	さつま芋のごまバター	さつま芋 バター 砂糖 醤油 ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
11	火		リンゴ 牛乳		鯛の葱味噌焼き	鯛 塩こしょう 白葱 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	牛乳寒天 麦茶	牛乳 砂糖 粉寒天 みかん缶
12	水		ヨーグルト 麦茶		鶏肉と大豆の トマト煮	鶏肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 いんげん ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 カニかま マヨネーズ 醤油 スキムミルク	キウイ	パンブキントースト 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク
13	木		バナナ 牛乳		八宝菜	豚肉 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ 白菜 ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	ちくわの中華和え	ちくわ 胡瓜 人参 わかめ コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油	みかん	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
14	金		チーズ 麦茶		☆牛肉の柳川風煮	牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく かまぼこ 葱 砂糖 醤油 煮干だし	ほうれん草と春菊の ごま和え	ほうれん草 春菊 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	ふんわりきなこ 牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
15	土		キウイ 牛乳		肉味噌スパゲティ	豚ミンチ 玉葱 人参 もやし グリンピース スパゲティ麺 油 味噌 砂糖 醤油 みりん	きのこスープ	えのき しめじ エリンギ 玉葱 人参 キャベツ コンソメ 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
17	月		リンゴ 麦茶		☆鱈のチーズフライ	鱈 塩こしょう 小麦粉 パン粉 粉チーズ 油	みかんサラダ	レタス みかん缶 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	黒ごまふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖 牛乳 スキムミルク 黒ごま
18	火		バナナ 牛乳		冬野菜の豚汁	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 生椎茸 大根 豆腐 白菜 葱 味噌 煮干だし スキムミルク	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	キウイ	☆切干大根おにぎり 麦茶	米 切干大根 ベーコン 砂糖 醤油 ごま
19	水		ヨーグルト 麦茶		肉じゃがオムレツ	卵 牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン 油 砂糖 醤油 スキムミルク	五目納豆	納豆 人参 青梗菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	みかん	ココア蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア 牛乳 スキムミルク
20	木		キウイ 牛乳		鶏肉とかぶのうま煮	鶏肉 かぶ 玉葱 人参 干し椎茸 里芋 ちくわ 春菊 砂糖 醤油 みりん 酒	白菜の磯和え	白菜 胡瓜 人参 もやし 刻み海苔 砂糖 醤油	リンゴ	きなこサンド 牛乳	食パン きなこ 砂糖 スキムミルク
21	金		みかん 麦茶		大豆ハンバーグ	豚ミンチ 鶏ミンチ 大豆 玉葱 人参 ピーマン 豆腐 卵 パン粉 塩こしょう スキムミルク ケチャップ ソース	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク ごま	バナナ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
22	土		リンゴ 牛乳		和風ポトフ	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ 葱 コンソメ 醤油 煮干だし	ブロッコリーソテー	ブロッコリー 玉葱 人参 コーン缶 油 砂糖 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
24	月		バナナ 麦茶		☆ゆず風味 鶏照り焼き	鶏肉 醤油 みりん ゆず果汁	野菜のうま煮	里芋 人参 大根 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	南瓜ようかん 牛乳	南瓜 砂糖 粉寒天
25	火		ちりめん 牛乳		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	胡瓜とかぶの酢の物	胡瓜 かぶ 人参 かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	みかん	おかかチーズおにぎり 麦茶	米 かつお節 チーズ 醤油
26	水		ヨーグルト 麦茶		ポークカレー	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース 油 カレールー スキムミルク	☆大根サラダ	大根 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ 醤油 スキムミルク かつお節	リンゴ	スノーボールクッキー 牛乳	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク 粉糖
27	木		みかん 牛乳		鮭のきのこあんかけ	鮭 塩こしょう えのき しめじ 干し椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	ほうれん草と ベーコンのソテー	ほうれん草 ベーコン 玉葱 人参 もやし 油 コンソメ 塩こしょう	キウイ	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
28	金		チーズ 麦茶		麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 筍 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	スイートポテト 牛乳	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク
29	土		キウイ 牛乳		焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ちくわ うどん麺 ごま油 ソース 塩こしょう かつお節 青のり	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	みかん	菓子 牛乳	菓子
31	月		バナナ 麦茶		じゃこ青菜の 卵焼き	卵 ちりめん 鶏ミンチ 小松菜 玉葱 人参 干し椎茸 油 砂糖 醤油 スキムミルク ケチャップ	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 人参 もやし 砂糖 醤油	ミニトマト	ジャム蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス いちごジャム 牛乳 スキムミルク

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります