

# 令和 4年度 1月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
七草	5 木	ごはん フルーツ 松風焼き 紅白なます	さつまいもの巾着 牛乳	豚肉 鶏肉 みそ 青のり 牛乳	米 ごま パン粉 さつまいも ごま	干し椎茸 玉葱 人参 生姜 大根
	6 金	七草粥 フルーツ 鯖の塩焼き 豆みそ和え	おからドーナツ 牛乳	鯖 大豆 みそ 豆乳 おから 牛乳	さつまいも 小麦粉 ごま 米	七草 小松菜 人参 きゅうり コーン
	7 土	焼きうどん じゃが芋のソテー フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり かつお節 牛乳	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン
鏡開き	10 火	パン フルーツ 冬野菜のシチュー ツナサラダ	お麩ラスク(ごま) いりこ 牛乳	鶏肉 豆乳 ツナ いりこ 牛乳	パン 小麦粉 さつまいも お麩 ごま	人参 玉葱 大根 しめじ ブロッコリー コーン キャベツ 小松菜
	11 水	塩むすび フルーツ 大豆うどん かき揚げ	白玉ぜんざい 牛乳	大豆 かまぼこ さつまいも揚げ 油揚げ 豆腐 牛乳	うどん 米 小麦粉 さつまいも 白玉粉 こしあん	干し椎茸 人参 大根 白菜 葱 いんげん 玉葱
	12 木	ごはん フルーツ 赤魚と大根の煮付け れんこんとひじきのカレーサラダ	さつまいもとりんご のオレンジ煮 牛乳	赤魚 ひじき 鶏肉 牛乳	米 ごま マヨネーズ さつまいも	大根 生姜 いんげん キャベツ 人参 れんこん りんご オレンジジュース
	13 金	ごはん フルーツ 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え	マヨコーンパン 牛乳	豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	米 こんにやく パン マヨネーズ	グリーンピース 玉葱 白菜 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ
	14 土	ナポリタン わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー わかめ 牛乳	スパゲティ ごま油	トマト缶 パセリ 人参 ピーマン 玉葱 もやし 豆苗
	16 月	ごはん フルーツ 大平 油揚げの和風サラダ	さつまいもと大豆の かりんとう 牛乳	生揚げ 鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	米 里芋 こんにやく 片栗粉 ごま さつまいも	干し椎茸 いんげん れんこん 人参 大根 ごぼう コーン キャベツ きゅうり 玉葱
	17 火	ごはん フルーツ 魚のタルタルソースかけ れんこんと小松菜の炒め物	黒糖蒸しパン 牛乳	白身魚 さつまいも揚げ 豆乳 牛乳	米 米粉 片栗粉 ごま ごま油 春雨 小麦粉 マヨネーズ	パセリ 玉葱 れんこん 小松菜 人参
	18 水	ごはん フルーツ おでん風煮 マカロニサラダ	クラッカーサンド (ブルーベリージャム) 牛乳	さつまいも揚げ 生揚げ 鶏肉 ツナ 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 マカロニ マヨネーズ クラッカー ブルーベリージャム	いんげん 干し椎茸 大根 人参 コーン キャベツ きゅうり
	19 木	ごはん フルーツ 麻婆白菜 ほうれん草ののり酢和え	オレンジゼリー 牛乳	豆腐 みそ のり 豚肉 寒天 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉	干し椎茸 人参 玉葱 白菜 ニラ 生姜 キャベツ ほうれん草 オレンジジュース
	20 金	パン フルーツ コロケ もずくスープ	わかめむすび いりこ 牛乳	豚肉 もずく わかめ いりこ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ごま油 米	グリーンピース 玉葱 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜
誕生日会	21 土	切干大根入りビビンバ 豆腐のすまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 のり 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	コーン 切干大根 生姜 もやし ほうれん草 人参 玉葱 豆苗
	23 月	ごはん フルーツ 生揚げと大根のみそ煮 南瓜サラダ	人参クラッカー 牛乳	生揚げ 豚肉 牛乳 みそ	米 里芋 こんにやく ごま油 ごま 小麦粉 マヨネーズ	いんげん 人参 大根 生姜 玉葱 コーン 南瓜 きゅうり
	24 火	ごはん フルーツ 魚の葱ソースかけ さつまいも汁	じゃが芋とご飯の お焼き 牛乳	白身魚 みそ いりこ 豆腐 豚肉 油揚げ のり 牛乳	米 片栗粉 ごま油 さつまいも じゃが芋	白葱 生姜 人参 大根 豆苗 ごぼう
	25 水	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	いちごケーキ 牛乳	豚肉 豆乳 牛乳 豆乳ホイップ	米 じゃが芋 小麦粉 いちごジャム	グリーンピース 玉葱 人参 干しぶどう コーン キャベツ 小松菜 いちご
	26 木	ごはん フルーツ 豆腐の野菜あんかけ 呉汁	マシュマロパン いりこ 牛乳	豆腐 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ いりこ 牛乳	米 片栗粉 こんにやく パン マシュマロ	玉葱 人参 ピーマン 白菜 大根 ごぼう 白葱
	27 金	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース かぶと白菜のスープ	昆布とじゃこの 炊き込みむすび 牛乳	白身魚 ウインナー 昆布 しらす干し 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米 ごま	キャベツ コーン かぶ 白菜 人参 玉葱 ほうれん草
	28 土	みそうどん きゃべつのゆかり和え フルーツ	お菓子 牛乳	ちくわ みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん	干し椎茸 白菜 人参 ほうれん草 しそ キャベツ
	30 月	パン フルーツ ハッシュドポーク 人参サラダ	ライスコロケ 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	パン 米 小麦粉 パン粉	グリーンピース トマト缶 玉葱 人参 しめじ コーン キャベツ 小松菜 干しぶどう
	31 火	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 切干大根のゴマネーズ	あべ川マカロニ 牛乳	生揚げ 豚肉 鶏肉 きなこ 牛乳	米 じゃが芋 ごま マヨネーズ マカロニ	いんげん 人参 玉葱 生姜 切干大根 きゅうり

※パンは卵・乳成分は使用していません。

※マヨネーズはアレルギー対応のものを使用しています。