

令和4年度 1 月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園



※



※

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
5	木	ごはん	ハッシュドビーフ フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ハム	ハヤシルウ 油 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト 人参 きゅうり キャベツ フルーツ
		☆	フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
		ごはん	凍り豆腐の炒め煮 人参とひじきのサラダ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ハム ちりめん ひじき	油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 ごま	人参 しいたけ グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
6	金	☆	七草むすび・牛乳	牛乳	米	七草
		ごはん	ちゃんぽんめん 白菜のおひたし フルーツ	豚肉 かまぼこ えび かつお節	中華麺 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 白菜 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
10	火	ごはん	ポークチャップ 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉	油 春雨 砂糖	ピーマン 玉ねぎ 人参 ケチャップ きゅうり コーン 人参 フルーツ
		☆	ごまみそクッキー・牛乳	みそ 牛乳	小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 油	
		ごはん	吉野煮 キャベツとしらすのごま和え フルーツ	鶏肉 生揚げ ちりめん	じゃがいも かたくり粉 砂糖 ごま 砂糖	大根 人参 さやいんげん キャベツ 人参 フルーツ
11	水	☆	ぜんざい・牛乳	牛乳	あんこ 砂糖 餅	
		ごはん	千草焼き ひじきの炒め煮 フルーツ	卵 牛ひき肉 大豆 ひじき かまぼこ 油揚げ	砂糖 油 油 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ しいたけ ピーマン 人参 フルーツ
		☆	バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ スキムミルク		バナナ
13	金	ごはん	さばの塩焼き レバニラ炒め 生揚げのみそ汁 フルーツ	さば 鶏レバー 生揚げ みそ	砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ニラ 生姜 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	ビスキュイトースト・牛乳	牛乳	パン ホットケーキミックス 砂糖 バター	
		土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)			
16	月	ごはん	大豆の五目煮 白菜のしらす和え フルーツ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ちりめん	板こんにゃく 油 砂糖 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん 白菜 人参 フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり
		ごはん	クラムチャウダー チンゲン菜ともやしのソテー フルーツ	あさり ベーコン スキムミルク 牛乳 鶏ひき肉	じゃがいも シチューの素 油	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし フルーツ
17	火	☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
		ごはん	白身魚のきのこ焼き 豚汁 フルーツ	白身魚 豚肉 みそ	マヨネーズ 里芋 板こんにゃく	しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 葱 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ コーン 葱
18	水	ごはん	ポークカレー れんこんとひじきのサラダ フルーツ	豚肉 ひじき ツナ	米 じゃがいも カレルウ 油 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ グリンピース れんこん 枝豆 フルーツ
		☆	チーズケーキ・牛乳	クリームチーズ 卵 牛乳	砂糖 ホットケーキミックス 生クリーム バター クラッカー	レモン汁
		ごはん	魚のおろしに 太もやしと油揚げの酢の物 フルーツ	白身魚 油揚げ	小麦粉 油 砂糖 ごま	大根 人参 葱 もやし えのき フルーツ
19	木	☆	餃子ピザ・牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	餃子の皮	ピーマン コーン ケチャップ
		ごはん	野菜たっぷりカルビうどん ブロッコリーの塩炒め フルーツ	牛肉 卵	うどん ごま油 かたくり粉 油	人参 大根 しいたけ もやし 葱 ブロッコリー しめじ キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
20	金	ごはん	鮭の黄金焼き 白菜と肉団子のスープ フルーツ	鮭 チーズ 肉団子	マヨネーズ 春雨 かたくり粉	人参 白菜 人参 生姜 しいたけ 葱 フルーツ
		☆	豆乳パンケーキ・牛乳	豆乳 卵 豆腐 牛乳	砂糖 ホットケーキミックス バター	
		土				
21	土	ごはん				
		☆				
		月				
23	月	ごはん				
		☆				
		土				