

2022年度 1月普通食 予定献立

かえて保育園

承認印

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ
4日 (水)	お弁当日		牛乳 市販菓子 チーズ	20日 (金) 誕生日会	ごはん/ふりかけ 鶏のから揚げ コロコロ野菜のマヨネーズ和え 野菜たっぷりスープ ゼリー	米、ゆかり、白ごま 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、さつまいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ベーコン、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 誕生日ケーキ (小麦粉、砂糖、酢、油、生クリーム、いちご、みかん粉)
5日 (木)	きつねうどん ひじきの煮物 いりこ ゼリー	うどん、うすあげ、わかめ、ねぎ、かつお節布だし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、塩 ひじき、にんじん、板こんにゃく、大豆、鶏肉、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 いりこ ゼリー	牛乳 市販菓子 チーズ	21日 (土)	ピビン丼 きゅうりの酢の物 みそ汁	米、鶏ミンチ、にんじん、もやし、ほうれん草、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、塩 きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	
6日 (金)	ごはん 鮭の照り焼き 紅白なます/煮豆 すまし汁 ゼリー	米 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん だいこん、にんじん、酢、砂糖、塩 / 金時豆、砂糖 絹ごし豆腐、焼き鮭、みそ、えのき、わかめ、ゆず(焼酎のみ)、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 七草粥/手作りふりかけ (米、七草、かつおだし、こんぶ、しょうゆ、砂糖、みりん、塩)	23日 (月)	カレーライス キャベツの酢和え チーズ みかん	米、牛肉、大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、カレールウ、りんご、油 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 チーズ みかん	牛乳 クッキー (小麦粉、砂糖、バター)
7日 (土)	ツナチャーハン きゅうりのごま和え みそ汁	米、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ツナ缶、ごま油、塩、しょうゆ もやし、きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ みかん	24日 (火)	ごはん/納豆 鶏の野菜あんかけ ごまつなごま和え かず汁 ゼリー	米、納豆 鶏、にんじん、たまねぎ、水菜、しょうゆ、砂糖、みりん、酢、片栗粉、油 ごまつな、ほうれん草、白ごま、しょうゆ、みりん 豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、うすあげ、かつお節布だし、米みそ、酒粕 ゼリー	牛乳 きなこバナナ (バナナ、きなこ、砂糖)
9日 (月)	成人の日			25日 (水)	煮ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢和え みそ汁 ゼリー	米、押し麦 鶏肉の照り焼き キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、じゃがいも、えのき、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 マヨネーズコーントースト (食パン、コーン缶、マヨネーズ、粉チーズ)
10日 (火)	じゃごごはん 厚揚げのもやしあんかけ ポテトサラダ みそ汁 ゼリー	米、ちりめんじゃこ、ごまつな、白ごま、大葉、しょうゆ、酒、ごま油 厚揚げ、豚ミンチ、もやし、葉ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、片栗粉 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 絹ごし豆腐、はくさい、えのき、かつお節布だし、米みそ ゼリー	0〜2歳 牛乳 3〜5歳 ヤクルト おやつバイキング (みかん、市販菓子)	26日 (木)	ちくわ天うどん ちやしとにんじんのごま酢和え いりこ りんご ゼリー	うどん、ちくわ、うすあげ、葉ねぎ、かまぼこ、わかめ、かつお節布だし、天ぷら粉、しょうゆ、みりん、酒、塩、油 キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、ごま油 いりこ りんご ゼリー	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス、豆乳、バター)
11日 (水)	煮ごはん おでん ほうれん草のお浸し みそ汁 ゼリー	米、押し麦 だいこん、ちくわ、こんにゃく、厚揚げ、じゃがいも、鶏肉、卵、かつお節布だし、しょうゆ、みりん ほうれん草、ごまつな、にんじん、しょうゆ、みりん たまねぎ、えのき、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 ぜんざい (もち、小豆、砂糖) 乳卵はきなこはき (米、きなこ、砂糖)	27日 (金)	食パン グラタン キャベツとりんごの和え物 和風スープ ゼリー	食パン 鮭、たまねぎ、じゃがいも、ほうれん草、小麦粉、豆乳、塩、ピザチーズ、パン粉 キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、酢、砂糖、塩、油 えのき、はくさい、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 おやつバイキング (みかん、市販菓子、ゼリー)
12日 (木)	味噌ラーメン ブロッコリーのじゃこ和え さつまいもの甘煮 ゼリー	中華麺、鶏もも肉、もやし、ねぎ、コーン缶、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、酒、塩、米みそ ブロッコリー、ちりめんじゃこ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、油 さつまいも、砂糖 ゼリー	牛乳 コロコラスク (食パン、バター、砂糖)	28日 (土)	チャーハン もやしのごま和え すまし汁	米、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、塩、油 もやし、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ みかん
13日 (金)	豚丼 はくさいのごま和え みそ汁 みかん	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、みりん はくさい、きゅうり、もやし、白ごま、酢、砂糖、塩、油 木綿豆腐、だいこん、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ みかん	牛乳 菓子パン	30日 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんサラダ みそ汁 ゼリー	米 木綿豆腐、鶏ミンチ、たまねぎ、えのき、ひじき、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、片栗粉 れんこん、にんじん、きゅうり、白ごま、しょうゆ、マヨネーズ はくさい、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 フルーツ盛り合わせ (りんご、みかん、バナナ)
14日 (土)	やきそば きゅうりの酢の物 すまし汁	中華麺、豚肉、キャベツ、にんじん、ソース、かつおだし きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、焼き鮭、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ みかん	31日 (火)	ごはん 鮭のフライ チンゲン菜のごま和え みそ汁 ゼリー	米 鮭、小麦粉、豆乳、パン粉、卵、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、塩 チンゲン菜、きゅうり、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 木綿豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 きなこはき (米、きなこ、砂糖)
16日 (月)	煮ごはん/納豆 鮭の塩焼き 白和え すまし汁 ゼリー	米、押し麦、納豆 鮭(乳卵は糖)、塩 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、糸こんにゃく、ひじき、白ごま、しょうゆ、砂糖、米みそ えのき、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 マカロニきなこ (マカロニ、きなこ、砂糖)				
17日 (火) 防災訓練	おにぎり 豚汁 みかん	米、ツナ缶、しょうゆ、砂糖、味噌付けのり 豚肉、だいこん、にんじん、はくさい、さつまいも、うすあげ、たまねぎ、板こんにゃく、かつお節布だし、米みそ みかん	牛乳 アメリカンドッグ (ホットケーキミックス、油、ウィンナー、ケチャップ)				
18日 (水) 雪遊び	お弁当日		牛乳 にゅうめん (そうめん、かつお節布だし、うすあげ、かまぼこ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、塩)				
19日 (木)	ミートスパゲティ 大根のツナ和え 和風スープ りんご	スパゲティ、合い挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、コーン缶、しょうゆ、砂糖、塩、油 はくさい、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 りんご	牛乳 お乾のラスク (焼き鮭、バター、砂糖)				

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

おりょうりの部屋：廣田・信田より