

献立表

2022年01月

保育所 子どもの家(一般)

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 火	すまし汁、松風焼き・豆腐いり、たつくり(ごま)、なます、じゃこまぜ御飯	七分つき米、○米粉、○ながいも、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(田作り)、かつお節	だいこん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○みかん濃縮果汁、ごま、あおのり	○米粉のみかん蒸しパン
05 水	御飯、豚汁、豆腐のえび風味焼き、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、りんご	七分つき米、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、○豆乳、豚肉(肩ロース)、○ゆであずき缶、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、かつお節	○かぼちゃ、りんご、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、○粉かんでん、あおのり	○かぼちやかん(あずき)
06 木	御飯、かぶのスープ(鶏)、かじきのカレーあんかけ、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、○白玉粉、片栗粉、油、○砂糖、○油	かじき、○豆乳、○大豆(乾)、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉	かぶ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、○こまつな、○コーン缶、ねぎ、コーン缶、かぶ・葉	○大豆粉のケーキサレ(コーン)
07 金	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、肉豆腐、ほうれん草のおかか和え(人参)	七分つき米、○七分つき米、さつまいも、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、○さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○ごま、○焼きのり、カットわかめ	○おにぎり(さけ・ごま)
08 土	野菜そぼろ丼(納豆)、キウイフルーツ、かぼちゃサラダ(かつおぶし)	七分つき米、○米粉、○さつまいも、○砂糖、○油、油、米粉、ごま油	豚ひき肉、○豆乳、○脱脂粉乳、挽きわり納豆、かつお節	かぼちゃ、キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん	○米粉蒸しパン・さつまいも、○スキムミルク
11 火	御飯、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、ぶり大根、小松菜のごまあえ(キャベツ)	七分つき米、じゃがいも、○七分つき米、○もち米、砂糖、○油	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、こまつな、キャベツ、○にんじん、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、ごま、○刻みこんぶ、しょうが	○にんじんおやき
12 水	ひじきごはん(エビ・ごま)、鶏だんご鍋(はくさい)、きゅうりと長芋のさっぱり漬け、みかん	七分つき米、○食パン、ながいも、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖、○バター	鶏ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、干しえび、かつお節	みかん、はくさい、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごま、ひじき、しょうが	○トースト(バター・シュガー)、○スキムミルク
13 木	御飯、豆乳汁(野菜)、さいけのサラダ焼き、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	七分つき米、○さつまいも、○水あめ、マッシュポテト、油、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま油、○白玉粉、砂	豆乳、さけ	キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ	○さつまいものきんつば風
14 金	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、鶏肉と大豆の揚げ煮、かぶの塩昆布あえ	七分つき米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、油	○豆乳、鶏もも肉、蒸し大豆、○あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	かぶ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、かぶ・葉、塩こんぶ、○粉かんでん、カットわかめ、しょうが	○豆乳ゼリー(小倉)
15 土	てりやき野菜丼、バナナ、トマトのツナ和え	七分つき米、○白玉粉、○油、○片栗粉、○米粉、○グラニュー糖、砂糖、油、○砂糖、片栗粉	鶏もも肉、○豆乳、ツナ油漬缶、○大豆(乾)、○きな粉	バナナ、トマト、もやし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん	○ソフトパン(大豆・きな粉)
17 月	御飯、野菜のスープ煮、納豆ボール、かぶの梅あえ(きゅうり)、バナナ	○じゃがいも、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、○油、○砂糖、砂糖	豚ひき肉、挽きわり納豆、鶏ひき肉、○いわし(田作り)、かつお節	バナナ、きゅうり、かぶ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、ねぎ、にんじん、○ごま、うめ干し	○おやつ小魚(ごま)、○フライドポテト
18 火	御飯、みそ汁(豆腐・チンゲン菜)、豚肉と野菜のごま炒め、ゆでブロッコリー、ひじきとさつまいもの煮物(人参)	七分つき米、さつまいも、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、○にんじん、○オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ひ	○キャロットゼリー(寒天)

献立表

2022年01月

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19水	御飯、大豆汁(なす)、白身魚の香り蒸し、かぼちゃ(蒸し)、みかん	七分つき米、○米粉、○油、○砂糖、ごま油	あかうお、蒸し大豆、○脱脂粉乳、○豆乳、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、かぼちゃ、こまつな、○バナナ、なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	○米粉ドーナツ・おからバナナ、○スキムミルク
20木	さばのそぼろご飯、すまし汁(鶏・さといも)、白菜のごま酢あえ(にんじん)、りんご	七分つき米、さといも、○米粉、○片栗粉、押麦、○油、砂糖、○砂糖、ごま油、片栗粉、○ごま油	さば(水煮缶)、○豆乳、○鶏ひき肉、鶏もも肉、○おから	はくさい、りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、○ねぎ、だいこん(葉)、ごま	○米粉肉まん
21金	御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、さわらの五目とろみ煮、フルーツカクテル(キウイ・もも)	七分つき米、○片栗粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわら、○きな粉	だいこん、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、キウイフルーツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、	○牛乳もち
22土	中華丼(はくさい)、りんご、わかめスープ(たまねぎ)	七分つき米、○七分つき米、押麦、ごま油、片栗粉、○ごま油	豚肉(肩ロース)、○しらす干し、○かつお節	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、○ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ、しよ	○おにぎり(しらす・ねぎ)
24月	御飯、みそ汁(もやし・油揚げ)、さばの焼きおろし煮、かぼちゃのマリネ	七分つき米、○米粉、○油、油、砂糖	さば、○豆乳、○脱脂粉乳、○つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ	○米粉蒸しパン・小豆、○スキムミルク
25火	御飯、すまし汁(さといも・こまつな)、厚揚げのケチャップ煮、キャベツのパンサラダ(わかめ)	七分つき米、さといも、○七分つき米、○もち米、○砂糖、油、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○きな粉	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	○おはぎ(きな粉)
26水	ハリハリゆかり御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、わかさぎごま衣焼き、さつまいもの甘煮	七分つき米、さつまいも、押麦、米粉、○油、○米粉、○片栗粉、○砂糖、油、砂糖	絹ごし豆腐、豆乳、○豆乳、鶏もも肉、わかさぎ、○大豆(乾)	はくさい、たまねぎ、○にんじん、にんじん、クリームコーン缶、えのきたけ、○マーメイド、切り干しだいこん、	○キャロットケーキ(大豆粉・米粉)
27木	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、肉じゃが・カレー味(豚肉)、ほうれん草とえのき茸のお浸し、みかん	七分つき米、じゃがいも、○米粉、○片栗粉、○油、油、砂糖、○ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○豆乳、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○こまつな、ねぎ、○にら、○にんじん、○ごま、カツ	○豆腐チヂミ(小松菜・ごま)
28金	御飯、みそ汁(だいこん・油揚げ)、れんこんバーグ、蒸し野菜のサラダ、りんご	七分つき米、○砂糖、片栗粉、○米粉、○油、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、○豆乳、○凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉	りんご、だいこん、れんこん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、レモン果汁	○凍り豆腐のきな粉トースト
29土	みそ炒め丼、オレンジ、もやしのごま酢あえ	七分つき米、○米粉、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、○豆乳、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、ごま、にんにく、しょうが	○米粉蒸しパン
31月	鶏肉と小松菜のクリームライス、ひじきのツナ酢あえ(もやし)、みかん	○さつまいも、七分つき米、押麦、○油、米粉、油、砂糖、○水あめ、○砂糖	鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶	みかん、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、いんげん、ひじき、○ごま、にんにく	○大学芋(ごま)