



1月予定献立一覧表



致遠保育園

2022年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材			摂取エネルギー (kcal)	おやつ		
								3歳未満児	3歳以上児	
4	火	ごはん	豚汁・イカリングフライ かつおフレーク・野菜と果物のゼリー (ごはん)	豚肉 糸こんにゃく 万能ねぎ	焼き豆腐 にんじん イカリングフライ	じゃがいも ごぼう プチトマト	はくさい しめじ ブロッコリー	502 (692)	3歳未満児 コメッコ エントリー 牛乳	3歳以上児 コメッコ エントリー 飲むヨーグルト
5	水	ごはん	サラダステーキ・煮しめ風 みそ汁・りんごのコンポート (ごはん)	サラダステーキ だいこん わかめ	きゃべつ にんじん 油揚げ	魚肉ソーセージ いんげん 葉だいこん	ミニさつま揚げ 干しいたけ フレッシュアップル	514 (622)	味しらべ ブリッツ・ロースト 牛乳	味しらべ ブリッツ・ロースト 牛乳
6	木	ごはん	炭火焼きつくね・塩昆布和え カルシウム納豆・みそ汁・パイン (ごはん)	炭火焼きつくね ちくわ サラダチーズ	かぼちゃ 塩こんぶ にんじん	もやし 納豆 たまご	ほうれん草 しらす干し たまねぎ	513 (621)	シュークリーム 牛乳	シュークリーム 牛乳
7	金	ごはん	鮭の和風ムニエル・ごまごま みそ汁・みかん (ごはん)	骨なし秋鮭 白すりごま みかん	にんじん だいこん 特濃ミルククッキー	チンゲン菜 高野豆腐 ポテトチップス	スライスかまぼこ 万能ねぎ ヤクルト	344 (536)	特濃ミルククッキー ポテトチップス 牛乳	特濃ミルククッキー ポテトチップス ヤクルト
8	土	パン	五目にゆうめん・えびしゅうまい ピーチゼリー	そうめん なると レタス	たまご わかめ ピーチゼリー	こまつな ねぎ アンパンマンのおやさいせんべい	しめじ えびしゅうまい ミニバームロール	443 (493)	アンパンマンのおやさいせんべい ミニバームロール 乳酸菌飲料	アンパンマンのおやさいせんべい ミニバームロール 乳酸菌飲料
11	火	ごはん	かに玉あんかけ・マヨネーズ和え かつお佃煮・みそ汁・バナナ (ごはん)	中華かに玉 魚肉ソーセージ みずな	レタス かつお佃煮 バナナ	ブロッコリー じゃがいも 白い風船	スイートコーン えのきたけ おととと	363 (553)	白い風船 おととと 牛乳	白い風船 おととと 飲むヨーグルト
12	水	ごはん	豆腐の中華風・春雨サラダ わかめスープ・マスカットゼリー (ごはん)	木綿豆腐 もうそう ロースハム	鶏肉 にんじん きゅうり	チンゲン菜 黒きくらげ 白いりごま	うずら卵 はるさめ わかめ	519 (627)	おさつスティック 牛乳	おさつスティック 牛乳
13	木	パン	鶏ごぼうごはん・ヒレカツ みそ汁・みかんヨーグルト	鶏ごぼうごはん わかめ ケーキ	柔らかヒレカツ しめじ りんごジュース	トマト 糸みつば 牛乳	レタス みかんヨーグルト	429 (479)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
14	金	ごはん	照り焼きチキン・和風ドレッシング和え みそ汁・白桃缶 (ごはん)	鶏肉 スイートコーン たこ焼き	にんじん 絹ごし豆腐 あおのり	もやし チンゲン菜 かつお節	スライスかまぼこ 白桃缶 ヤクルト	405 (570)	★たこやき 牛乳	★たこやき ヤクルト
15	土	パン	塩ラーメン・味付たまご ミルクプリン	中華めん 黒きくらげ レタス	豚肉 なると ミルクプリン	きゃべつ 万能ねぎ サラダせんべい	にんじん たまご ホワイトロリータ	507 (557)	サラダせんべい ホワイトロリータ 乳酸菌飲料	サラダせんべい ホワイトロリータ 乳酸菌飲料
17	月	ごはん	白身フライ・金平ごぼう のり佃煮・みそ汁・オレンジ (ごはん)	白身魚フライ にんじん たまご	プチトマト さつま揚げ ほうれん草	ごぼう 白いりごま オレンジ	しらたき のり佃煮 ブランチュール	466 (614)	ビスコ ばかうけ 牛乳	ブランチュール ばかうけ カフェオレ
18	火	ごはん	ポークカレー・かに風味サラダ ブルーベリーヨーグルト・お茶 (ごはん)	豚肉 グリーンピース かに棒	じゃがいも 牛乳 だいこん	たまねぎ カレーウ スイートコーン	にんじん 福神漬 みずな	509 (699)	まがりせんべい パーベQスナック 牛乳	まがりせんべい パーベQスナック 飲むヨーグルト
19	水	ごはん	ハンバーグ・白菜のクリーム煮 やさしいスープ・バナナ (ごはん)	ハンバーグ 豚ベーコン 牛乳	レタス しめじ ブロッコリー	はくさい アスパラガス にんじん	たまねぎ シチューベース バナナ	488 (596)	★フライドポテト 牛乳	★フライドポテト 牛乳
20	木	ごはん	さばの甘露煮・ハムサラダ しそ味ひじき・みそ汁・みかん (ごはん)	骨無さば もやし 油揚げ	にんじん きゅうり みかん	いんげん しそ味ひじき ミニメロンパン	ローズハム さつまいも 牛乳	425 (533)	ミニメロンパン 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
21	金	ごはん	みそおでん・ウインナーソーテー ベジタ納豆・りんごゼリー (ごはん)	だいこん がんもどき りんごゼリー	生揚げ ポークウインナー 番茶	焼きちくわ 納豆 プチコーン	うずら卵 オクラ クリームコロン	501 (693)	プチコーン クリームコロン 牛乳	プチコーン クリームコロン ヤクルト
22	土	パン	焼きそば・清し汁 ココアパバロア	蒸中華めん にんじん えのきたけ	豚肉 ピーマン ねぎ	きゃべつ あおのり ココアパバロア	たまねぎ 卵豆腐 アルフォート	501 (489)	マンナウエファ えびうす焼き 乳酸菌飲料	アルフォート えびうす焼き 乳酸菌飲料
24	月	ごはん	ごま豆乳汁・スナッキーフライ ちりめん佃煮・ぶどうゼリー (ごはん)	豚肉 にんじん 白すりごま	はくさい ねぎ スナッキーフライ	生揚げ 調整豆乳 レタス	しめじ 練りごま ちりめん佃煮	583 (731)	ダブルサンド 牛乳	ダブルサンド カフェオレ
25	火	ごはん	かれいのタルタルソース焼き・切り昆布の炒めもの みそ汁・りんご (ごはん)	骨取りかれい 切り昆布 いんげん	タルタルソース 糸こんにゃく チンゲン菜	パセリパウダー さつま揚げ 油揚げ	かぼちゃ にんじん りんご	334 (524)	原宿ドック 牛乳	原宿ドック 飲むヨーグルト
26	水	ごはん	麻婆豆腐・もやしサラダ ポパイスープ・黄桃缶 (ごはん)	絹ごし豆腐 ねぎ ほうれん草	豚ひき肉 もやし たまご	たまねぎ かにかまぼこ 黄桃缶	にんじん きゅうり カントリーマアム	405 (518)	マンナビスケット かっぱえびせん 牛乳	カントリーマアム かっぱえびせん 牛乳
27	木	ごはん	牛肉コロッケ・レタスサラダ みそ汁・アセロラゼリー (ごはん)	牛肉コロッケ ロースハム みずな	トマト スイートコーン アセロラゼリー	レタス たまご コーンポタージュ	プリーツレタス たまねぎ アンパンマンのソフトせんべい	498 (606)	コーンポタージュ 牛乳	コーンポタージュ 牛乳
28	金	ごはん	豚肉と大根のオイスター炒め・おかか和え みそ汁・オレンジ (ごはん)	豚肉 こまつな えのきたけ	だいこん スライスかまぼこ 糸みつば	にんじん かつお節 オレンジ	万能ねぎ 絹ごし豆腐 カスタードロールケーキ	386 (578)	カスタードロールケーキ 牛乳	カスタードロールケーキ ヤクルト
29	土	パン	クリームシチュー・チーズサラダ フルーツポンチ・お茶 (パン)	鶏肉 グリーンピース ブロッコリー	じゃがいも 牛乳 魚肉ソーセージ	たまねぎ シチューベース フルーツカクテル缶	にんじん サラダチーズ 番茶	441 (625)	雪の宿 ココナッツサブレ 乳酸菌飲料	雪の宿 ココナッツサブレ 乳酸菌飲料
31	月	ごはん	肉じゃが・ごま風味サラダ みそ汁・バナナ (ごはん)	豚肉 しらたき きゅうり	じゃがいも グリーンピース スイートコーン	たまねぎ きゃべつ 白いりごま	にんじん ローズハム たまご	412 (560)	アスパラガスビスケット 星たべよ 牛乳	アスパラガスビスケット 星たべよ カフェオレ

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

13日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りです。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

() は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

