



# 2022年 1月 献立表



\* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

ひかりとたねの保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	土									
3	月									
<b>冬休み(12/29~1/3)</b>										
4	火		牛乳	赤飯(精白米、もち米、小豆、黒ゴマ、塩)	松風焼き(日本) (鶏ひき肉、玉葱、味噌、スキム、醤油、みりん、砂糖、白ごま)	煮びたし (キャベツ、えのき、人参、もやし、めんつゆ)	大根ゆかり漬け (大根、ゆかり)	すまし汁 (とろろ昆布、長葱)		カステラ(日本) 牛乳 (ホットケーキmix、卵、砂糖、牛乳、油、ザラメ、スキム)
5	水	牛乳 プルーン	牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのコーンマヨ焼き (はんぺん、コーン缶、マヨ、スキム)	ふるふき大根 (大根、みそ、砂糖、みりん)	ほうれん草の納豆和え (ほうれん草、人参、もやし、納豆、醤油)	すまし汁 (さつま芋、えのき)		梅塩うどん 麦茶 (うどん、キャベツ、なると、コーン缶、鶏ガラ、梅干し、ごま油)
6	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	赤魚の煮付 (赤魚、醤油、砂糖、みりん、酒)	里芋のそぼろ煮 (里芋、鶏挽肉、醤油、砂糖、みりん)	小松菜のなめ和え (小松菜、人参、なめ茸)	味噌汁 (キャベツ、切り干し大根)		練乳あんトースト 牛乳 (食パン、練乳、こしあん、バター)
7	金		牛乳	ブルコギ丼(韓国) (精白米、押麦、豚肉、玉葱、人参、いんげん、豆もやし、レタス、おろしにんにく、おろし生姜、白ごま、醤油、砂糖、味噌、片栗粉、ごま油)		ヨーグルトサラダ (さつま芋、レーズン、ヨーグルト、mixドライフルーツ)		スープ(中華あじ) (大根、青梗菜)	りんご	七草がゆ(日本) 麦茶 (精白米、七草、めんつゆ、塩)
8	土	牛乳	牛乳	鮭のクリームパスタ (スパゲッティ、小松菜、玉葱、鮭フレーク、鶏ガラ、ホワイトソース缶、牛乳、スキム、オリーブ油)		トマトのバジルオイル (トマト、バジル粉、塩、オリーブ油)			みかん	いちごのカップケーキ 牛乳 (ホットケーキmix、いちごジャム、レーズン、牛乳、油)
10	月									
<b>成人の日</b>										
11	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鯖のアヒージョ(スペイン) (さば、玉葱、トマト、舞茸、にんにく、醤油、酒、鶏ガラ、パセリ粉、オリーブ油)	白滝のたらこ煮 (白滝、たらこ、醤油、みりん)	かぼちゃのレモンサラダ (南瓜、レモン果汁、クリームチーズ、砂糖、レーズン)	スープ(鶏ガラ) (レタス、人参)		ミーゴレン(インドネシア) 麦茶 (中華麺、キャベツ、むきえび、醤油、鶏ガラ、ナンブラー、ごま油)
12	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	トルティージャ(スペイン風オムレツ(スペイン)) (卵、ブロッコリー、トマト、じゃが芋、豆乳、鶏ガラ、スキム)	人参のあんず煮 (人参、あんずジャム)	豆サラダ (レタス、ミックス豆、粉チーズ、おろしにんにく、鶏ガラ、オリーブ油)	スープ(コンソメ) (春雨、ニラ)		ココアクッキー 牛乳 (ホットケーキmix、スキム、ココア、砂糖、油、レーズン)
13	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ブリのレモン焼き (ブリ、レモン汁、鶏ガラ、オリーブ油、バジル粉)	ひじきの煮物 (ひじき、油揚げ、人参、醤油、砂糖)	ほうれん草の梅和え (ほうれん草、梅干し、砂糖、醤油)	味噌汁 (なめこ、あさつき)		パエリア(スペイン) 麦茶 (精白米、鶏肉、むきえび、玉葱、赤ピーマン、コンソメ、おろしにんにく、サフラン、オリーブ油)
14	金		牛乳	ルーローハン(台湾) (精白米、押麦、豚肉、長葱、干しエビ、おろしにんにく、おろし生姜、砂糖、酒、醤油、オイスターソース、ごま油)		中華風白和え (青梗菜、人参、えのき、木綿豆腐、白だし、砂糖、中華あじ、ごま油)	さつまいもとりんごのコンポート (さつま芋、りんご、レーズン、砂糖、レモン汁、バター)	スープ(中華あじ) (もやし、白菜)		ミルククリームパン 牛乳
15	土	牛乳	牛乳	お好み焼き (小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、卵、キャベツ、豚肉、おろしにんにく、むきえび、油、かつお節、青のり、中濃ソース)		里芋のとも和え (里芋、味噌、醤油、砂糖、白ごま)			バナナ	炊き込わかめごはん 麦茶 (精白米、炊き込みわかめ、白ごま)
17	月		牛乳	バターチキンカレー(インドネシア) (鶏肉、ヨーグルト、おろしにんにく、おろし生姜、玉葱、カットトマト、バター、カレーパウダー、スキム、生クリーム)		チーズサラダ (レタス、水菜、ダイスチーズ、レーズン、砂糖、酢、オリーブ油、バジル粉)		酸辣湯(中国) (卵、しら、木綿豆腐、酢、醤油、鶏ガラ)	いよかん	トマトゼリー カル鉄ウエハース 麦茶 (トマト、マスカットジュース、粉ゼラチン)
18	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	サーモンのユーション風マリネ(シンガポール) (サーモン、大根、人参、レタス、おろしにんにく、醤油、酢、砂糖、オリーブ油)	ひよこ豆のトマト煮 (ひよこ豆、玉葱、ホールトマト缶、コンソメ)	さつま芋きんとん(日本) (さつま芋、砂糖、みりん)	みそ汁 (油揚げ、小松菜)		チーズパン 牛乳
19	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かに玉(中国) (卵、カニカマ、長葱、しめじ、スキム、油、醤油、みりん、片栗粉)	ジャーマンポテト(ドイツ) (じゃが芋、ベーコン、玉葱、コンソメ)	大根サラダ (大根、レタス、醤油、かつお節、ごま油)	豆乳スープ(鶏ガラ) (わかめ、白ごま)		カレーピラフ 麦茶 (精白米、ツナ缶、人参、赤ピーマン、カレー粉、バター)
20	木		麦茶	とうきびごはん(精白米、押麦、コーン缶、バター、コンソメ)	鱈のゆかり天麩羅 (たら、ゆかり、小麦粉、卵、油)	干びょうの味噌煮 (干びょう、鶏挽肉、味噌、酒、砂糖)	温野菜の鮭フレーク和え (ブロッコリー、人参、玉葱、鮭フレーク、おろしにんにく)	すまし汁 (長葱、手毬麩)	みかん	あんずのシフォンケーキ バニラアイス添え 牛乳 (卵、あんずジャム、砂糖、油、薄力粉)
21	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	がんものそぼろ煮 (がんも、鶏挽肉、人参、青梗菜、葱、醤油、砂糖、おろし生姜、ごま油)	黒豆(日本) (黒豆、醤油、砂糖、塩)	胡瓜とわかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、しらす、酢、砂糖、醤油)	みそ汁 (ほうれん草、玉葱)		とちおとめブレッド 牛乳
22	土	牛乳	牛乳	焼うどん (うどん、豚肉、小松菜、人参、もやし、醤油、鶏ガラ、中濃ソース、かつお節、油)		コンソメポテト (じゃが芋、コンソメ)			バナナ	プリン 牛乳 (卵、牛乳、砂糖)
24	月	牛乳 オレンジ	牛乳 オレンジ	ナシゴレン風(インドネシア) (精白米、押麦、鶏肉、むきえび、トマト、赤玉葱、赤パプリカ、おろしにんにく、おろししょうが、ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラ、ごま油)		目玉焼き (卵、油)	スティック胡瓜 (胡瓜、マヨ)	スープ(鶏ガラ) (人参、春雨)		フォー(ベトナム) 麦茶 (フォー、ささみ、水菜、長葱、鶏ガラ、ナンブラー、白ごま)
25	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鮭のみぞれ煮 (鮭、大根、醤油、砂糖、みりん、酒)	さつま芋のきんぴら (さつま芋、人参、みりん、醤油、ごま油)	小松菜のクルミ和え (小松菜、くるみ、昆布茶)	みそ汁 (しめじ、れんこん)		ピロシキ風焼きパン 牛乳
26	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、小麦粉、青のり、油)	豆苗ソテー (豆苗、豆もやし、中華あじ、おろしにんにく、油)	カラフルなます(日本) (大根、黄色ピーマン、人参、砂糖、酢、塩)	豆乳みそ汁 (干しエビ、青梗菜)		プルーンヨーグルト クラッカー 麦茶 (ヨーグルト、プルーン、マーマレードジャム、スキム)
27	木	牛乳 カル鉄ウエハース	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	スコップ餃子(中国) (鶏挽肉、豚挽肉、キャベツ、にら、きんぴら、鶏ガラ、おろし生姜、おろしにんにく、スキム、醤油、ごま油、餃子の皮、ボン粉)	こんにやくの味噌煮 (糸こんにやく、味噌、砂糖、酒)	トマトのナムル(韓国) (トマト、胡瓜、豆もやし、白ごま、鶏ガラ、しょうゆ、ごま油)	スープ(中華あじ) (コーン缶、人参、ほうれん草)		あんこチーズホットク風(韓国) 牛乳 (ホットケーキmix、片栗粉、水、油、スキム、チーズ、粒あん)
28	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鯖の塩麹焼き (さわら、塩麹)	南瓜のクリーム煮 (南瓜、玉葱、ホワイトソース缶、スキム、牛乳、コンソメ)	白菜と人参のラペ風(フランス) (白菜、人参、レーズン、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	雷汁 (豆腐、ごぼう、あさつき、ごま油)		ホットサンド 牛乳 (ロールパン、ハム、チーズ、ケチャップ、マヨ)
29	土	牛乳	牛乳	クリーミーボロネーゼ (スパゲッティ、豚挽肉、玉葱、茄子、マッシュルーム、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、スキム、ウスターソース、小麦、牛乳、油)		かぶの即席漬け (かぶ、かぶの葉、昆布茶)			りんご	味噌マヨ焼きおにぎり 麦茶 (精白米、味噌、みりん、マヨ、スキム)
31	月		牛乳	ピビンバ丼(韓国) (精白米、押麦、豚挽肉、人参、大豆もやし、小松菜、醤油、塩、砂糖、おろし生姜、ごま油)		キャベツの塩昆布和え (キャベツ、塩昆布)		ワンタンスープ (えび、ワンタン、長葱、鶏ガラ、醤油、ごま油)		シュガーパイ 牛乳 (冷凍パイシート、黒蜜)

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

<今月のポイント>

今月は、世界の料理を献立に盛り込みました。主にアジア料理を中心にしています。いろいろな料理を見て、食べて、触れることで食べ物を通して、たくさんの事に興味を持ってくれると嬉しいです。(世界の代表的料理名は、色を変えています。)

