

2022年1月 ★献立表★

*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやクッキー・パンなど出しています

しののめ保育園

		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	3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート				
1	土			冬休み									
3	月												
4	火	りんごジュース	りんごジュース									ちらし寿司 (米、えび、卵、胡瓜、人参、かんぴょう、酢、砂糖、塩、でんぶ、のり、ごま)	ちくわの天ぷら (ちくわ、小麦粉、油)
5	水	牛乳	バナナチップ牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖のカレー風味焼き (鯖、しょうゆ、おろしにんにく、酒、カレー粉、油)	さつま芋の甘煮 (さつま芋、砂糖、薄口しょうゆ)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、人参、もやし、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (なす、玉葱)		ナポリタン (スパゲッティ、ハム、玉葱、ピーマン、ケチャップ、ウスター、オリーブ油)	麦茶		
6	木	豆乳	小魚豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げの中華煮 (厚揚げ、豚小間、チンゲン菜、人参、オイスターソース、しょうゆ、酒)	カリフラワーのガーリックソテー (カリフラワー、おろしにんにく、オリーブ油、塩)	キャベツののり和え (キャベツ、のり、薄口しょうゆ)	中華スープ (コーン、葱、えのき)		バリバリシナモンアップル (餃子の皮、りんごジャム、シナモン)	牛乳		
7	金	牛乳	チーズ牛乳	ご飯 (米、押麦)	バーベキューチキン (鶏もも、ケチャップ、ウスター、おろしにんにく、生姜、塩)	ビーフソテー (ビーフ、赤ピ、ニラ、鶏がら、塩、ごま油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、アーモンド、マヨ、スキム)	コンソメスープ (セロリ、エリンギ、玉葱)		七草がゆ (米、大根、かぶ、セリ、七草、しょうゆ)	麦茶		
8	土	麦茶	コーンフレーク麦茶	すきやき丼 (米、豚小間、豆腐、白菜、葱、白滝、えのき、しょうゆ、砂糖、酒、油)				みそ汁 (かぶ、人参)	りんご	ホットケーキ (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、牛乳、バター、メープル)	牛乳		
10	月			成人の日									
11	火	牛乳	パン耳きなこ牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、しょうゆ、みりん、酒)	小松菜と干しえびの炒め物 (小松菜、もやし、干しえび、しょうゆ、みりん、油)	大根のゆかり和え (大根、ゆかり、塩)	みそ汁 (納豆、葱)		昆布おにぎり (米、塩こんぶ、のり)	麦茶		
★12	水	野菜ジュース	野菜ジュース	たらこクリームスパゲッティ (スパゲッティ、たらこ、玉葱、しめじ、ホワイトソース缶、牛乳、のり)		白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、水菜、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	ミネストローネ (玉葱、セロリ、人参、大根、トマト缶、ウインナー、コンソメ、塩)		オレンジ	ティラミス (クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、砂糖、小麦粉、ココア、卵)	麦茶		
13	木	牛乳	小魚牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ミートローフ (豚挽、玉葱、人参、いんげん、コーン缶、豆腐、パン粉、ケチャップ)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩)	にらのソテー (にら、もやし、鶏がら、塩)	コンソメスープ (ほうれん草、玉葱)		みそラーメン (中華麺、キャベツ、人参、おろしにんにく、みそ、中華味、油)	麦茶		
14	金	麦茶	干し芋麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖のみそ煮 (鯖、生姜、みそ、砂糖、酒、みりん)	ブロッコリーのカニカマあん (ブロッコリー、かにかま、鶏がら、薄口しょうゆ、片栗粉)	ごぼうサラダ (ごぼう、人参、胡瓜、マヨ、スキム、しょうゆ)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)		ミルククリームパン (牛乳)	牛乳		
15	土	麦茶	コーンフレーク麦茶	ご飯 (米、押麦)	トマト鍋 (鶏もも、ウインナー、キャベツ、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、コンソメ、チーズ)		大根の塩もみ (大根、塩)		いよかん	いもち (じゃが芋、片栗粉、バター、しょうゆ、みりん)	牛乳		
17	月	豆乳	バナナチップ豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏のバターポン酢煮 (鶏手羽、生姜、ポン酢、みりん、バター)	パプリカソテー (ピーマン、赤パプリカ、玉葱、しめじ、コンソメ、塩、油)	オレンジとチーズのサラダ (レタス、オレンジ、チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (南瓜、わかめ)		ツナと青菜の混ぜご飯 (米、ツナ、小松菜、ごま、しょうゆ、砂糖、油)	麦茶		
18	火	麦茶	プルーン麦茶	白米 (非常食)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、赤ピ、にら、テンメン、みそ、生姜、しょうゆ、片栗粉、ごま油)	ナムル (豆もやし、人参、ほうれん草、塩、ごま、ごま油)	中華スープ (白菜、人参、玉葱、きくらげ、中華味、塩)			チーズパン (牛乳)	牛乳		
19	水	牛乳	パン耳きなこ牛乳	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、しょうゆ、酒、砂糖、みりん)	じゃが芋のたらこ炒め (じゃが芋、たらこ、酒、油)	白和え (豆腐、セリ、人参、こんにゃく、ごま、みそ、砂糖)	みそ汁 (玉葱、ひじき)		肉うどん (うどん、豚小間、葱、ごぼう、しょうゆ、みりん、酒)	麦茶		
★20	木	野菜ジュース	野菜ジュース	炊き込みご飯 (米、ごぼう、人参、塩昆布)	ささみのフライ (ささみ、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	干キャベツ (キャベツ、紫キャベツ)	ブロッコリーのタルタルサラダ (ブロッコリー、赤ピ、卵、マヨ、スキム)	みそ汁 (葱、なめこ)	りんごジュース(りんごジュース、寒天、砂糖、レモン汁)	パインケーキ (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、バター、牛乳、パイン缶)	牛乳		
21	金	豆乳	チーズ豆乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、塩、酒)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、油)	小松菜のお浸し (小松菜、もやし、しょうゆ)	すまし汁 (水菜、しめじ)		とちおとめブレッド (牛乳)	牛乳		
22	土	牛乳	干し芋牛乳	あんかけ焼きそば (蒸し麺、豚小間、白菜、もやし、人参、チンゲン菜、中華味、しょうゆ、片栗粉、ごま油)		かぶの甘酢和え (かぶ、かぶの葉、酢、砂糖、塩)			バナナ	ゆかりおにぎり (米、ゆかり、のり)	麦茶		
24	月	牛乳	こんぶ牛乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐のおろし煮 (高野豆腐、鶏もも、人参、葱、しめじ、大根、しょうゆ、みりん、酒)	南瓜のオープン焼き (南瓜、塩、オリーブ油)	ツナサラダ (レタス、コーン、ツナ、マヨ、スキム)	みそ汁 (麩、わかめ)		きなこもち (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)	麦茶		
25	火	麦茶	バナナチップ麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	キャベツと豚肉の味噌炒め (豚小間、キャベツ、玉葱、人参、おろしにんにく、砂糖、酒)	大豆のトマト煮 (大豆、玉葱、ハム、トマト缶、コンソメ、パセリ、塩)	春菊ともやしのごま和え (春菊、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (舞茸、大根)		ピロシキ風焼きパン (牛乳)	牛乳		
26	水	豆乳	パン耳きなこ豆乳	ご飯 (米、押麦)	エビチリ (ムキエビ、葱、生姜、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、酢、砂糖、片栗粉)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、もやし、鶏がら、塩、油)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、マヨ)	かき玉スープ (卵、水菜、きくらげ)		焼き芋 (さつま芋、塩)	牛乳		
27	木	麦茶	レーズン麦茶	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま、のり)	焼きウインナー (ウインナー)	白菜の浅漬け (白菜、胡瓜、人参、昆布茶、塩)	カレーうどん (うどん、豚小間、玉葱、人参、えのき、カレーウ、しょうゆ、みりん)		花みかん	ガーリックラスク (食パン、おろしにんにく、塩、オリーブ油、パセリ)	牛乳		
28	金	牛乳	チーズ牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイのマヨ焼き (カレイ、マヨ、スキム、パセリ)	切昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、しょうゆ、みりん、油)	ピクルス (カリフラワー、赤パブ、黄パブ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (豆腐、小松菜)		山菜おこわ(非常食) (麦茶)	麦茶		
29	土	麦茶	こんぶ麦茶	ハヤシライス (米、豚小間、玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスター)		大根サラダ (大根、水菜、ポン酢)			りんご	クラッカーサンド (クラッカー、クリームチーズ、砂糖、レーズン)	牛乳		
31	月	麦茶	小魚麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚バラ白菜 (豚バラ、白菜、葱、酒、おろし生姜、ポン酢)	ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、ちくわ、いんげん、しょうゆ、砂糖、油)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、マヨ、スキム)	みそ汁 (大根、えのき、こんにゃく)		フルーツヨーグルト (ヨーグルト、りんご、パイン缶、みかん缶、砂糖、コーンフレーク)	麦茶		

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

きいろのグループ

ちからのもとになる!

あかのグループ

からだをつくるもとになる!

みどりのグループ

(身体を大きくしてくれる)

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

☆12、20日は1月の誕生日会です!