



1月の献立表



みどりの保育園(一般)

2022年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名	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	こんぶ	ツナスパゲティー 豆腐とわかめのスープ ポテトサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、オリーブ油、油	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、絹ごし豆腐	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、グリンピース(冷凍)、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁(じやが芋・人参)
05 水	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鮭の塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、米、ごま、きび砂糖	べにさけ、さつま揚げ(乳・卵なし)、みそ	かき、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 人参ステイック
06 木 お餅つき	大根 スティック	おもち(乳児はうどん) 豚汁 かぶの甘酢漬け フルーツ	もち米、ゆでうどん(乳・卵なし)、小麦粉、さといも、きび砂糖、油、ごま油	豚肉、豆乳、木綿豆腐、みそ、あずき(乾)、きな粉、かつお節、牛乳	みかん、かぶ、だいこん、きゅうり、りんご、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、かぶ、葉、焼きのり	牛乳 りんご蒸しパン 中華きゅうり
07 金	人参 スティック	冬野菜カレー 福神漬け シーザーサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、小麦粉、食パン(乳・卵なし)、オリーブ油、マヨドレ(乳・卵なし)、油、はちみつ	鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	いちご、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、だいこん、サニーレタス、揚げ出し、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、いちごショット、低糖度、にんにく、しょうが	お茶 七草がゆ ふかし芋
08 土	こんぶ	焼き鶏丼 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、米、ごま油、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉、チーズ、みそ	みかん、ねぎ、しめじ、しいたけ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ごぼう、焼きのり	お茶 きのこうどんチーズ
11 火	煮干し	ご飯 スープ(わかめ・ねぎ) 豚肉のスタミナ焼き さつまいものバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、ごま油、油、きび砂糖	豚肉、バター	みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、グリンピース、にんにく、ひじき、わかめ(乾)	お茶 ひじきごはん 胡瓜ステイック(塩)
12 水	干し芋	ご飯 すまし汁(ミツバ・ナルト) 魚のみそ焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	じゃがいも、胚芽米、油、きび砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、ベーコン(乳含む)、鶏ひき肉、なると(乳・卵なし)、みそ、油炒豆腐	りんご、たまねぎ、にんじん、しらたき、糸みつば、こんぶ、ペセリ、グリンピース(冷凍)、しょうが、干ししいたけ	牛乳 ジャーマンポテト こんぶ
13 木	プロコリー の ごま和え	コッペパン 春雨スープ チキンチャップ 大根とホタテのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、生中華めん(乳・卵なし)、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、はるさめ、きび砂糖、オリーブ油、油、ごま油	鶏がらスープ、鶏もも肉、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、煮干し	いちご、だいこん、にんじん、コーン缶、もやし、キャベツ、葉ねぎ、ねぎ、にんにく、干ししいたけ、しょうが、ペセリ	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
14 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 魚の照り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、米、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、みそ、油揚げ、バター	みかん、キャベツ、だいこん、しめじ、干し椎どう、ねぎ	牛乳 スコーン(レーズン) 大根ステイック(幼児)揚げせんべい
15 土	こんぶ	肉うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、はちみつ	豚肉、ウインナー(乳・大豆含む)	かぼちゃ、みかん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、ピーマン、にんじん	お茶 カレーチャーハン にんじんのマリネ

幼児の昼食と軽食の平均値です。エネルギー589kcal・たんぱく質22.3g・脂質16.4g

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

食事で
免疫力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



2022年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) かじきとしめじの炒め物 野菜の磯辺和え フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、油、 小麦粉、きび砂糖	牛乳、かじき、みそ、き な粉、バター	かき、はくさい、しめじ、ごぼ う、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、赤ピーマン、黄 ピーマン、パセリ、焼きのり、 わかめ(乾)	牛乳 きなこ揚げパン ごぼうステイック
18 火	胡瓜 ステイック	ツナスパゲティー 豆腐とわかめのスープ ボテトサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 マヨドレ(乳・卵なし)、 きび砂糖、オリーブ 油、油	鶏ひき肉、ツナ油漬 缶、みそ、絹ごし豆腐	みかん、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ほうれんそう(冷 凍)、グリンピース(冷凍)、 しょうが、焼きのり、わかめ (乾)	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁 (じゃが芋・人参)
19 水	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鮭の塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、米、ごま、きび 砂糖	べにさけ、さつま揚げ (乳・卵なし)、みそ	かき、日本かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、切り干した いこん	お茶 焼きおにぎり (しゅうゆ) 人参ステイック
20 木	大根 ステイック	ご飯 豚汁 ささみのチーズ焼き 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉(2 等)、さといも、きび砂 糖、油、オリーブ油、 ごま油	牛乳、鶏ささみ、豆乳、木綿 豆腐、豚肉、みそ、とろける チーズ、ベーコン(乳含む)	デコポン、れんこん、きゅ うり、りんご、だいこん、に んじん、板こんにゃく、ご ぼう、ねぎ、パセリ、ピ ーマン、にんにく	牛乳 りんご蒸しパン 中華きゅうり
21 金	人参 ステイック	冬野菜カレー 福神漬け シーザーサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、じゃが いも、小麦粉、食パン(乳・卵 なし)、オリーブ油、マヨドレ (乳・卵なし)、油、はちみつ	鶏がらスープ、豚肉(肩 ロース・脂身付)、豆 乳、ベーコン(乳含 む)、粉チーズ	いちご、たまねぎ、さゅうり、レタス、にん じん、だいこん、サニーレタス、福神漬 け、かぶ、ブロッコリー、カクテー ^ル 、 いちごジャム・低糖度、にんにく、しょう が	お茶 ぞうすい ふかし芋
22 土	こんぶ	焼き鶏丼 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 米、ごま油、油、きび砂 糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、木 綿豆腐、豚肉、チ ーズ、みそ	みかん、ねぎ、しめじ、 しいたけ、ねぎ、こまつ な、えのきたけ、にんじ ん、ごぼう、焼きのり	お茶 きのこうどん チーズ
24 月	煮干し	ご飯 みそ汁(玉葱・人参) 魚の竜田揚げ(鰯) ほうれん草のごま和え フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、マヨドレ(乳・卵 なし)、油、片栗粉、ご ま、きび砂糖	牛乳、さば、みそ、さく らえび(干し)	オレンジ、ほうれんそ う、もやし、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじ ん、しょうが	牛乳 さくらえびトースト ゆでブロッコリー
25 火	かぶの 煮物	ご飯 スープ(わかめ・ねぎ) 豚肉のスクミナ焼き さつまいものバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、ご ま油、油、きび砂糖	豚肉、バター	みかん、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、に ら、グリンピース、にんにく、 ひじき、わかめ(乾)	お茶 ひじきごはん 胡瓜ステイック(塩)
26 水	干し芋	ご飯 すまし汁(ミツバ・ナット) 魚のみそ焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 油、きび砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、ベー コン(乳含む)、鶏ひき肉、な ると(乳・卵なし)、みそ、味 豆腐	りんご、たまねぎ、にんじん、 しらたき、糸みつば、こん ぶ、パセリ、グリンピース(冷 凍)、しょうが、干しいたけ	牛乳 シャーマンポテト こんぶ
27 木	ブロッコリー ごま和え	コッペパン 春雨スープ チキンチャップ 大根とホタテのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、生 中華めん(乳・卵なし)、小麦 粉、マヨドレ(乳・卵なし)、は るさめ、きび砂糖、オリーブ 油、油、ごま油	鶏がらスープ、鶏もも 肉、豚ひき肉、ほたて 貝柱水煮缶、煮干し	いちご、だいこん、にんじん、 コーン缶、もやし、キャベツ、 葉ねぎ、ねぎ、にんにく、干 しいたけ、しょうが、パセリ	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
28 金 誕 生 会	ごぼう ステイック	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 春巻き ツナサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、春巻きの 皮、きび砂糖、油、粉糖、 はるさめ、ごま油、片栗粉、 胚芽米、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、 絹ごし豆腐、ツナ油漬 缶、バター、みそ、油 揚げ、しらす干し	オレンジ、みかん、キャベ ツ、もやし、にんじん、た けのこ(ゆで)、レモン果 汁、コーン缶、しょうが、干 しいたけ	(幼児)牛乳 レモンケーキ・オレンジ (乳児)お茶 しらすおにぎり・オレンジ
29 土	こんぶ	肉うどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、 油、はちみつ	豚肉、ウインナー(乳・ 大豆含む)	かぼちゃ、みかん、に んじん、たまねぎ、ね ぎ、しいたけ、ピーマ ン、にんじん	お茶 カレーチャーハン にんじんのマリネ
31 月	煮干し	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 魚の照り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、米、油	牛乳、さわら、木綿豆 腐、豆乳、みそ、油揚 げ、バター	みかん、キャベツ、だ いこん、しめじ、干しづ どう、ねぎ	牛乳 スコーン(レーズン) 大根ステイック

1月の果物はいちご・みかん・りんご・デコポン等になります。

