



令和4年度 1月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士:高田

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
4 水		お弁当			サクッとあられ きなこ餅 お茶
5 木		お弁当			白い風船 あげまる お茶
6 金	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ		米 絹豆腐 豚ミンチ 青葱 人参 味噌 春雨 キャベツ ハム	ミニゼリー 野菜ウエハース お茶
7 土		お弁当			
10 火	菜めし	チーズオムレツ ひじきサラダ	麩の味噌汁	米 菜めしの素 卵 ピザチーズ ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 ひじき もやし いんげん おつゆ麩 青じそドレッシング 青葱 味噌	※七草がゆ お茶
11 水	虹いろ ごはん	ブリの味噌焼き 白菜のおかか和え	すまし汁	米 虹色米 ブリ 土生姜 味噌 白菜 人参 花かつお 絹豆腐 玉葱 えのき茸 わかめ	動物ヨーチ するめ 豆乳
12 木	虹いろ ごはん	鶏肉のレモン風味 小松菜の煮浸し	南瓜の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 レモン汁 小松菜 人参 しめじ 油揚げ 南瓜 玉葱 青葱 味噌	オレンジ 豆もち お茶
13 金	虹いろ ごはん	鯖の塩こうじ焼き 黒豆 紅白なます たたきごぼう	粕汁	米 虹色米 鯖 塩こうじ 黒豆 栗 大根 人参 味噌 ごぼう 花かつお 白菜 ちくわ こんにやく 酒粕	※干し柿 花花せんべい 豆乳
14 土		具だくさん牛丼	味噌汁	米 牛肉 人参 玉葱 椎茸 青葱 えのき茸 小松菜 油揚げ 味噌	
16 月	虹いろ ごはん	ちくわの天ぷら チンゲン菜ソテー	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 ちくわ てんぷら粉 チンゲン菜 人参 ベーコン コーン じゃが芋 玉葱 しめじ わかめ 味噌	おやつバイキング 豆乳
17 火	雑煮	さつま芋きんぴら		餅 豚肉 人参 大根 白菜 ごぼう 油揚げ 青葱 さつま芋 いんげん 味噌	チョイス おせんべい 豆乳
18 水	虹いろ ごはん	鯖のカレームニエル コールスローサラダ	オニオン スープ	米 虹色米 鯖 カレー粉 レモン汁 バター キャベツ 人参 マヨネーズ 玉葱 えのき茸 パセリ	ミレービスケット カミカミ昆布 豆乳
19 木	虹いろ ごはん	厚揚げの味噌煮 根菜の白和え	すまし汁	米 虹色米 牛肉 里芋 厚揚げ 赤味噌 春菊 人参 木綿豆腐 さつま芋 ごぼう 花麩 玉葱 わかめ	※ぜんざい お茶
20 金	わかめ ごはん	赤魚の生姜煮 白菜と水菜の塩こぶ和え 味噌鍋(はなホーム)	赤だし	米 炊き込みわかめ 赤魚 土生姜 白菜 水菜 人参 塩昆布 すりごま 大根 しめじ 油揚げ 青葱 赤味噌 豚肉 鶏ミンチ 玉葱 青葱 白菜 人参 大根 しめじ すし揚げ 餅 うどん 味噌	※いちごムース お茶
21 土		お弁当			
23 月	虹いろ ごはん	ツナ入り卵焼き 五目豆煮	春菊の味噌汁	米 虹色米 卵 ツナ 玉葱 青葱 人参 水煮大豆 ごぼう こんにやく 昆布 春菊 えのき茸 油揚げ 味噌	※野菜スティック (れんこん・人参・大根) お茶
24 火	ふりかけ ごはん	クリームシチュー 和風サラダ 洋風鍋(ほしホーム)		米 かつおふりかけ 豚肉 じゃが芋 さつま芋 人参 玉葱 グリンピース ホワイトシチュールウ キャベツ 牛乳 もやし わかめ 和風ごまドレッシング ウインナー キャベツ じゃが芋 人参 玉葱 しめじ マカロニ ホワイトシチュールウ	きらず揚げ 豆乳クッキー 豆乳
25 水	虹いろ ごはん	お魚ピザ いんげんソテー	かぶのスープ	米 虹色米 鮭 玉葱 ピーマン ケチャップ ピザチーズ いんげん コーン かぶ 人参 ベーコン チンゲン菜	※ヨーグルト蒸しパン 豆乳
26 木	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのゆかり和え トマト鍋(にじホーム)	すまし汁	米 鶏もも肉 すりごま 味噌 ブロッコリー ゆかり 人参 大根 玉葱 三つ葉 ウインナー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ マカロニ ブロッコリー ホールトマト ケチャップ トマトジュース 米 ピザチーズ パセリ	干し芋 豆乳
27 金	虹いろ ごはん	わかさぎの磯辺揚げ ほうれん草の納豆和え	豆腐の味噌汁	米 虹色米 わかさぎ 天ぷら粉 青のり ほうれん草 人参 もやし 油揚げ かつお節 納豆 絹豆腐 玉葱 わかめ 味噌	りんご お茶
28 土		ごまピラフ	スープ	米 卵 ちりめんじゃこ いらごま 人参 バター 玉葱 グリンピース キャベツ えのき茸 コーン	
30 月	麦ごはん	チンジャオロース	豆腐スープ	米 押し麦 牛肉 赤ピーマン ピーマン 人参 玉葱 水煮筍 オイスターソース 絹豆腐 えのき茸 わかめ	おさつチップ 豆乳
31 火	ごはん	アジフライ コーンサラダ	豆乳味噌汁	米 アジ 卵 パン粉 ウスターソース キャベツ 人参 コーン ベーコン さつま芋 玉葱 青葱 味噌 豆乳	ケーキ 豆乳

※は、手作りおやつです。

13日(金)は、おせち給食です。

◎鍋給食◎

- 20日(金)はなホーム
- 24日(火)ほしホーム
- 26日(木)にじホーム

★17日(火)は餅つきです。この日の給食は雑煮と副菜のみになるので、幼児はおにぎりの持参をお願いします。
※詳細は、1月の給食だよりをご覧ください。

