



# 令和4年1月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
4 火	名取うどん 高野豆腐のから揚げ いんげんの煮浸し デザート	乾麺／白いりごま／薄力粉／調合油／米	鶏もも肉／高野豆腐／ブチダノン／牛乳	大根／人参／小松菜／いんげん	青菜ご飯 牛乳	
5 水	カレーライス ほうれん草ソテー 春雨とハムのサラダ かぶのスープ デザート	米／じゃが芋／オリーブ油／緑豆春雨／上白糖／ごま油／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖／マーガリン	豚肩ロース肉／ベーコン／ロースハム／卵／牛乳	玉葱／人参／ほうれん草／きゅうり／かぶ／オレンジジュース	お菓子 牛乳	ラスク 牛乳
6 木	蟹のトマトクリームパスタ ブロッコリーのフリッター 大根とぼたてのサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／調合油／マヨネーズ／サンドイッチ用食パン	かにフレーク／生クリーム／卵／ホタテ風味フレーク／飲むヨーグルト(Ca強化)／チキンナゲット／牛乳	玉葱／にんにく／パセリ／ブロッコリー／大根／きゅうり	お菓子 牛乳	チキンナゲット 牛乳
7 金	ふんわり食パン かわいいのレモンバター カラフルサラダ コーンポタージュ デザート、牛乳	ふんわり食パン／薄力粉／オリーブ油／有塩バター／マヨネーズ／米	まがれい／スキムミルク／牛乳／かつお節	レモン果汁／きゅうり／トマト／コーン缶／キャベツ／かぼちゃ／コーンクリーム缶／パインアップル／かぶ	お菓子 牛乳	七草粥
8 土	ご飯 しゅうまい 白菜の旨煮 玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米／片栗粉／マヨネーズ／上白糖	ツナ缶／油揚げ／白味噌／牛乳／ヨーグルト	白菜／アスパラ／玉葱／オレンジ／ブルーベリージャム	お菓子 牛乳	梅しそご飯 牛乳
11 火	ご飯 鶏の梅風味焼き きんぴら カラフルピクルス あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／オリーブ油／上白糖／ごま油／タンメン	鶏もも肉／あおさ(素干し)／白味噌／牛乳／粉チーズ	梅干し／大葉／ごぼう／人参／黄パプリカ／赤パプリカ／きゅうり／小葱／みかん／トマト／にんにく	お菓子 牛乳	イタリアンラーメン
12 水	ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしり オクラの煮浸し 名取汁 デザート、牛乳	米／上白糖／オリーブ油／上白糖	鯖／白味噌／ツナ缶／卵／鶏もも肉／ブチダノン／牛乳／ゼラチン	生姜／人参／オクラ／大根／小松菜／みかん缶／もも缶／パイン缶	お菓子 牛乳	ガーデンフルーツゼリー
13 木	五穀米ご飯 ホイコーロー アスパラのごま和え きゅうり漬け 小松菜の味噌汁 デザート	五穀米／米／片栗粉／オリーブ油／白すりごま／白いりごま／上白糖／ごま油	豚肩ロース肉／油揚げ／白味噌／かにフレーク／卵／なると／牛乳	キャベツ／赤パプリカ／青ピーマン／アスパラ／きゅうり／小松菜／バナナ／小葱	お菓子 牛乳	カニチャーハン 牛乳
14 金	鮭ご飯 いり鶏 浅漬け 素麺のお吸い物 デザート	米／白いりごま／上白糖／オリーブ油／そうめん／スポンジケーキミックス／上白糖	塩鮭／鶏もも肉／赤味噌／卵／牛乳／生クリーム	れんこん／たけのこ水煮／人参／ごぼう／絹さや／干し椎茸／きゅうり／かぶ／糸みつば／みかん／デザートソース(いちご)	お菓子 牛乳	誕生会ケーキ 牛乳
15 土	麻婆丼 かぼちゃ煮 人参のごま和え わかめのすまし汁 デザート、牛乳	米／ごま油／上白糖／片栗粉／上白糖／黒いりごま／黒すりごま	木綿豆腐／豚ひき肉／白味噌／生わかめ／牛乳	長葱／にんにく／生姜／かぼちゃ／人参／バナナ	お菓子 牛乳	ヨーグルトの ブルーベリージャムがけ ビスケット
17 月	正油ラーメン 餃子 塩だれサラダ デザート	中華麺／ごま油／フライドポテト／調合油	生わかめ／なると／ブチダノン／牛乳	長葱／きゅうり／キャベツ／トマト／レモン果汁	お菓子 牛乳	フライドポテトガーリック味 牛乳
18 火	麦ご飯 豚肉の塩麴炒め なすの田舎煮 白菜の味噌汁 デザート	米／押麦／調合油／ごま油／上白糖／もち米／片栗粉	豚肩ロース肉／油揚げ／白味噌／豚ひき肉／牛乳	にんにく／長葱／なす／キャベツ／人参／白菜／パインアップル／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／生姜	お菓子 牛乳	真珠蒸し 牛乳
19 水	ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根のスタミナ炒め きゅうりの塩麴漬け なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油／ホットケーキミックス／マーガリン／ケーキシロップ	ぶり／豚ひき肉／木綿豆腐／白味噌／卵／牛乳／ヨーグルト	切干大根／人参／コーン缶／長葱／にら／にんにく／生姜／きゅうり／キャベツ／なめこ／糸みつば／バナナ	お菓子 牛乳	ホットケーキ 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 ／ 木	クロワッサン マカロニグラタン アスパラとふわふわ卵 かぶのスープ デザート	クロワッサン／マカロ ニ／オリーブ油／パン 粉／さつま芋／有塩バ ター／上白糖	鶏もも肉／牛乳／ピザ 用チーズ／卵／飲む ヨーグルト(Ga強化)／ 卵黄	玉葱／マッシュルーム水煮 ／アスパラ／トマト／かぶ	スイートポテト ほうじ茶  お菓子 牛乳
21 ／ 金	ご飯 まぐろカツ 切干大根 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／ 調合油／上白糖／オ リーブ油／有塩バター	めかじき／卵／油揚げ ／白味噌／牛乳	切干大根／人参／干し椎茸 ／キャベツ／かぶ／みかん	マドレーヌ 牛乳  お菓子 牛乳
22 ／ 土	ご飯 ハンバーグ いんげんとベーコンソテー わかめと玉葱の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／マヨネーズ／食パ ン	ベーコン／生わかめ／ 白味噌／とろけるスラ イスチーズ	いんげん／ブロッコリー／ 玉葱／野菜生活ジュース	チーズトースト ほうじ茶  お菓子 牛乳
24 ／ 月	バターチキンカレー ほうれん草と卵のソテー 海藻サラダ コンソメスープ デザート	米／有塩バター／オ リーブ油／上白糖／薄 力粉	鶏もも肉／生クリーム ／卵／ホタテ風味フ レーク／かにフレーク ／プチダノン／牛乳	玉葱／ほうれん草／きゅう り／レタス／パセリ	蒸しケーキ(ココア) 麦茶  お菓子 牛乳
25 ／ 火	肉うどん れんこんの天ぷら きゅうりとトマトの和え物 デザート 牛乳	乾麺／天ぷら粉／調合 油／ごま油／上白糖／ 米	豚肩ロース肉／卵／白 味噌／牛乳／ベーコン ／青のり	長葱／れんこん／きゅうり ／トマト／みかん／かぶ	かぶとベーコンの雑炊  お菓子 牛乳
26 ／ 水	黒糖ロール 白身魚のフリッター かぼちゃのクリーム煮 オニオンスープ デザート	黒糖ロール／薄力粉／ 調合油／上白糖／マヨ ネーズ／オリーブ油／ お好み焼き粉／揚げ玉	メルルーサ／卵／生ク リーム／牛乳／青のり ／かつお節	かぼちゃ／トマト／玉葱／ バナナ／キャベツ／紅しよ うが／小葱	お好み焼き 牛乳  お菓子 牛乳
27 ／ 木	ご飯 松風焼き ほうれん草とツナの和え物 切干大根の漬物 はんぺん汁 デザート	米／パン粉／上白糖／ 白いりごま／白すりご ま／パイシート／マヨ ネーズ	鶏ひき肉／牛乳／卵／ 白味噌／ツナ缶／はん ぺん／ベーコン／粉 チーズ	長葱／玉葱／ほうれん草／ 人参／きゅうり／切干大根 ／糸みつば／オレンジ	ベーコンエビ 牛乳  お菓子 牛乳
28 ／ 金	ご飯 サンマのかば焼き ニラと卵の炒め物 白菜と塩昆布の中華漬け 豚汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／ 調合油／上白糖／オ リーブ油／ごま油	さんま／卵／塩昆布／ 豚肩ロース肉／白味噌 ／プチダノン／ゼラチ ン	にら／白菜／大根／人参／ 長葱／ごぼう／りんご ジュース	りんごゼリー  お菓子 牛乳
29 ／ 土	ご飯 生姜焼き 小松菜のお浸し 麩の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／マヨネーズ／小町 麩	豚肩ロース肉／かつお 節／白味噌／ダイス チーズ／けずり節	玉葱／人参／小松菜／ブ ロccoli／絹さや／オレ ンジ	チーズ入りおかかご飯 麦茶  お菓子 牛乳
31 ／ 月	ご飯 塩から揚げ ナムル 生揚げとねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米／片栗粉／薄力粉／ 調合油／ごま油／白 いりごま	鶏もも肉／生揚げ／白 味噌／牛乳／焼き竹輪 ／はんぺん	人参／緑豆もやし／ほうれ ん草／トマト／小葱／みか ん／大根	おでん  お菓子 牛乳
		<b>月平均栄養価</b>	<b>エネルギー593kcal</b>	<b>タンパク質 22.1g</b>	<b>脂質 19.9g</b>

