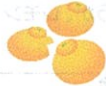


# 2022年1月 献立表

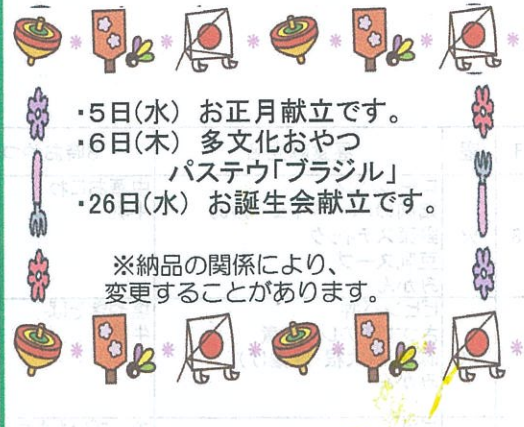
## 【今年度、初めて出る食材】

- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭でお試ください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります

- ・たまご(5日)
- ・ぶり、ぽんかん(21日)



# あいせん保育園



- ・5日(水) お正月献立です。
- ・6日(木) 多文化おやつ  
パステウ「ブラジル」
- ・26日(水) お誕生会献立です。

※納品の関係により、変更することがあります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
1	土	元旦					
2	日						
3	月	年始林園					
4	火	ツナカレー 春雨サラダ りんご	きなこ蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 春雨、さとう、ごま油 ごま、黒砂糖 ホットケーキミックス	ツナ缶 豆乳、きなこ 牛乳	人参、玉ねぎ、きゅうり りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース、酢 しょう油
5	水	ごはん 松風焼き/二色玉子 筑前煮/紅白なます 清汁(わかめ・麩) いちご	コーンピラフ 牛乳	米、ごま、油 さとう、パン粉、麩	鶏ひき肉、木綿豆腐 たまご、焼竹輪 牛乳	大根、人参、わかめ ねぎ、玉ねぎ、ごぼう れんこん、コーン、いちご	塩、料理酒、出汁 しょう油、酢 みりん、コンソメ
6	木	ごはん ミートローフ ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	パステウ 牛乳	米、油、片栗粉 ごま、ぎょうざの皮	豚ひき肉 油揚げ、白味噌 牛乳、ウインナー ピザチーズ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、もやし、キャベツ りんご、トマト	塩、ケチャップ ウスターソース、酢 しょう油、出汁
7	金	あんかけうどん 鶏肉の照り焼き きゅうりとちくわのサラダ みかん	雑炊(七草粥風) 牛乳	うどん、片栗粉 ごま エッグケアマヨネーズ 米、油	豚小間肉 鶏もも肉 ちくわ 牛乳	人参、白菜、しめじ ねぎ、きゅうり、みかん しょうが、大根、かぶ、小松菜	しょう油、みりん 出汁 塩、
8	土	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス	豚小間肉、厚揚げ 白味噌 豆乳、たまご 牛乳	大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、りんご しょうが	しょう油、料理酒 みりん、塩、出汁 メープルシロップ
9	日						
10	月	成人の日					
11	火	ごはん 皮なしシュウマイ ツナピーマン炒め 味噌汁(えのき・豆腐) りんご	おしるこ風(鏡開き) せんべい 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、小麦粉	豚ひき肉 ツナ缶、木綿豆腐 白味噌 あずき 牛乳	人参、玉ねぎ、グリーンピース もやし、ピーマン、コーン えのき、りんご しょうが	塩、しょう油 コンソメ、カレー粉 出汁
12	水	ごはん 鯖のムニエル 白菜とりんごのサラダ 豆乳味噌スープ みかん	ナポリタン 牛乳	米、小麦粉 油、さとう スパゲティ	鯖 豆乳、白味噌 豚ひき肉 牛乳	白菜、きゅうり、りんご キャベツ、玉ねぎ、みかん 人参、パセリ	塩、酢、コンソメ ケチャップ
13	木	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・わかめ) りんご	黒糖ケーキ 牛乳	米、油、さとう ごま油、黒砂糖 ホットケーキミックス バター	鶏もも肉 挽き割り納豆、しらす 白味噌 豆乳、たまご 牛乳	小松菜、人参、大根、わかめ りんご	塩麹、みりん、しょう油 酢、出汁
14	金	ジャムパン オムレツのミートソースがけ サワークラフト コーンスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	食パン 油、小麦粉 さとう 米、ごま油、ごま いちごジャム	豚ひき肉 たまご 鮭フレーク、ちりめん 牛乳、豆乳	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、 にんじん、きゅうり りんご、ねぎ クリームコーン	コンソメ、塩、 酢、ケチャップ しょう油、ソース こしょう
15	土	ごはん 肉じゃが 切干大根サラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	黒糖かりんとう 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、ごま、ごま油 米粉、黒砂糖	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳、豆乳 たまご	玉ねぎ、にんじん、しらたき 切干し大根、きゅうり、もやし りんご	しょう油、出汁 酢、 ベーキングパウダー
16	日						
17	月	ごはん ひじきハンバーグ もやしのナムル ポテトスープ りんご	ココアクッキー 牛乳	米、片栗粉 ごま油、さとう じゃが芋、小麦粉 バター	豚ひき肉、高野豆腐 豆乳、たまご 牛乳	玉ねぎ、ひじき、もやし、 きゅうり、人参、りんご パセリ	塩、ケチャップ ウスターソース、酢 しょう油、コンソメ ココア



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
18	火	ロールパン 鶏肉のバーベキュー炒め 野菜スティック 豆乳スープ みかん	中華おこわ 牛乳	バターロール さとう、油 エッグケアマヨネーズ 米、もち米、ごま	鶏もも肉 豚小間肉 牛乳、豆乳	玉ねぎ、ピーマン 人参、きゅうり、小松菜 みかん、しめじ、	ケチャップ 中濃ソース、コンソメ 塩、鶏がらだし 料理酒、しょう油
19	水	ビビンバ丼 さつま芋のレモン煮 味噌汁(大根・厚揚げ) みかん	塩やきそば 牛乳	米、油、さとう ごま、さつま芋 焼そば麺、ごま油	豚ひき肉 厚揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	人参、ほうれん草、もやし 大根、みかん、玉ねぎ 青のり、しょうが、レモン	酢、しょう油 出汁、中華だし 塩
20	木	ごはん しょうが焼き きゅうりのおかか和え 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	チーズいももち 牛乳	米、さとう、油 じゃが芋、片栗粉	豚小間肉 花鰹 白味噌 豆乳、ピザ用チーズ 牛乳	玉ねぎ、人参 きゅうり、もやし、キャベツ コーン、りんご、パセリ しょうが	しょう油、料理酒 出汁、塩
21	金	味噌煮込みうどん ぶりの照り焼き キャベツのごま和え ぼんかん	じゃこトースト 牛乳	うどん、ごま、さとう 油、 食パン、バター	鶏もも肉、白味噌 ぶり 油揚げ、ちりめん 牛乳	人参、小松菜 キャベツ、ぼんかん 白菜、きゅうり、青のり	出汁、みりん しょう油
22	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、ごま油 かぼちゃ、さとう、	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	人参、もやし、にら りんご、切干大根、小松菜	料理酒、しょう油 塩、出汁
23	日						
24	月	ごはん 豚大根 ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	さつま芋フライ 牛乳	米、さとう 油、ごま、さつま芋 バター	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 牛乳	大根、人参、ひじき きゅうり、小松菜、りんご しょうが	出汁、酢 しょう油、みりん メイプルシロップ はちみつ
25	火	チキンカレー わかめサラダ みかん	揚げパン 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 ごま油、さとう バターロール	鶏小間肉 牛乳	人参、玉ねぎ、わかめ もやし、きゅうり、みかん	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース、酢 しょう油
26	水	ゆかりごはん かじきの磯辺揚げ 大根とささみのマヨサラダ 味噌汁(しめじ・豆腐・ねぎ) いちご	フルーツサンド パン耳ラスク 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 食パン、さとう バター	かじき、ささみ 絹豆腐 生クリーム 牛乳	青のり、大根、人参、きゅうり しめじ、ねぎ、いちご みかん缶、りんご缶、もも缶	塩、酢、出汁 ゆかり粉、しょう油
27	木	ごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ・里芋) りんご	きなこのホットケーキ 牛乳	米、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ 里芋 ホットケーキミックス 黒砂糖	豚レバー ツナ缶 白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	切干大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、りんご にんにく、しょうが	しょう油、出汁
28	金	ジャムパン 豆腐のミートグラタン 粉吹芋 ウィンナーと白菜のクリームスープ みかん	炊き込みご飯 牛乳	食パン、油 小麦粉、じゃが芋 片栗粉、米 いちごジャム	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ ウィンナー、豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ 白菜、人参、みかん しめじ	塩、ケチャップ 鶏がらだし、みりん 料理酒、しょう油
29	土	ごはん 鶏肉の五目炒め シルバーサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、春雨 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス マーマレードジャム	鶏小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	こんにゃく、人参 たけのこ、いんげん きゅうり、玉ねぎ、キャベツ りんご	出汁、しょう油 塩、酢
30	日						
31	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きんぴらごぼう 清汁(ほうれん草・そうめん) りんご	きつねうどん 牛乳	米、さとう、油、ごま そうめん うどん	鶏もも肉、白味噌 油揚げ 牛乳	人参、こんにゃく、ごぼう ほうれん草 りんご ねぎ	しょう油、みりん 料理酒、塩、出汁 塩

