

# 1月給食予定表

<あか・き・みどりのたべものだいすき>

2022. 1. 1 子供の国保育園

日	曜	3才以上児食・未満児食		3歳未満児	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品
		主食・主菜・副菜	3時・土曜間食	10時間食	力がでる食べ物	おおきくなる食べ物	からだの調子を整える食べ物
4	火	カリコリご飯 親子汁 じゃがいも炒め煮	牛乳 ホットケーキ	牛乳 チーズ	米、じゃがいも ホットケーキ粉 ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、卵 しらす干し、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん
5	水	ご飯 まさご揚げ 納豆サラダ さつまいも汁	牛乳 チーズトースト	牛乳 バナナ	米、食パン さつまいも 片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、卵 納豆、チーズ、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、ほうれんそう、ねぎ
6	木	カレーライス 福神漬 白菜とりんごのサラダ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、鶏肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご なし、グリーンピース、干しぶどう ひじき、にんにく
7	金	ご飯 鯖のさっぱり煮 磯辺和え 豆腐のみそ汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグル ルト	米	牛乳、さば 豆腐、チーズ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ のり、にんにく、しょうが、わかめ
8	土		牛乳 ビスケット				
11	火	ご飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜の和え物 かぶのみそ汁	牛乳 ぜんざい	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも ごま、片栗粉	牛乳、ぶり 豆腐、あずき	かぶ、チンゲンサイ、にんじん えのきたけ、のり、しょうが
12	水	ご飯 鶏のから揚げ はくさいのツナ和え わかめ汁	牛乳 ラスク	牛乳 バナナ	米、食パン 小麦粉	牛乳、鶏肉、ツナ 卵、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん きゅうり、わかめ、にんにく、しょうが
13	木	白うさぎらいす 松風焼き 紅白なます すまし汁 みかん	牛乳 お祝いケーキ	牛乳 りんご	米、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豚肉 鶏肉、ウインナー、卵	みかん、たまねぎ、だいこん、なめこ にんじん、ねぎ、干しいたけ、ひじき
14	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ごまみそ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグル ルト	米、小麦粉、ごま	牛乳、ちくわ、豆腐 チーズ、卵、鶏肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ あおのり、キャベツ
15	土		牛乳 ビスケット				
17	月	ご飯 鮭の塩麹焼き 切干大根煮 じゃが芋汁	牛乳 芋けんぴ	牛乳 チーズ	米、さつまいも じゃがいも、ごま	牛乳、さけ さつま揚げ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん ねぎ、いんげん、干しいたけ
18	火	ご飯 みそカツ 豆腐サラダ 根菜ポトフ	牛乳 もちもちチー ズパン	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも ホットケーキ粉 白玉粉、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉 豆腐、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン
19	水	ハヤシライス ゼリー 白菜のゆず昆布サラダ	牛乳 ロッククッキー	牛乳 バナナ	米、小麦粉 コーンフレーク	牛乳、豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ 干しぶどう、グリーンピース、こんぶ ゆず、はくさい、きゅうり
20	木	ご飯 さばの竜田揚げ なめたけ和え のっぺい汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 りんご	米、食パン さといも、片栗粉	牛乳、サバ、鶏肉 チーズ、ベーコン	こまつな、だいこん、しいたけ なめたけ、にんじん、ピーマン ねぎ、たまねぎ、しょうが
21	金	ご飯 鶏のさっぱり煮 ブロッコリー 豚汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグル ルト	米、さといも	牛乳、鶏肉、豆腐 豚肉、チーズ	ブロッコリー、だいこん、ごぼう、ねぎ にんじん、こんぶ、にんにく、しょうが
22	土		牛乳 ビスケット				
24	月	ご飯 鮭の西京焼き ごま和え けんちん汁	牛乳 青のりフライ ドポテト	牛乳 チーズ	じゃがいも、米 さといも、ごま	牛乳、さけ、豆腐	もやし、だいこん、こまつな にんじん、ねぎ、しいたけ ごぼう、しょうが、あおのり
25	火	ご飯 鶏の香り揚げ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 五平餅	牛乳 ふかし芋	米、片栗粉 はるさめ、ごま	牛乳、鶏肉、卵、ハム	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ わかめ、にんにく、しょうが
26	水	ご飯 ハンバーグ 花野菜サラダ 白菜スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 バナナ	米、パン粉 ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、豆腐 牛肉、卵、チーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん 干しぶどう、ブロッコリー コーン、きゅうり、カリフラワー
27	木	ご飯 白身魚のりんごソースかけ 白和え すまし汁	牛乳 ウインナーサンド	牛乳 りんご	米、ロールパン しらたき、片栗粉	牛乳、あこうだい 豆腐、ウインナー	たまねぎ、りんご、ほうれんそう えのきたけ、にんじん 干しいたけ、しょうが、わかめ
28	金	ご飯 鶏の塩麹焼き さつま芋サラダ きのこ汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグル ルト	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、チーズ	たまねぎ、きゅうり、しめじ コーン、えのきたけ、にんじん ねぎ、しいたけ、干しぶどう
29	土		牛乳 ビスケット				
31	月	ご飯 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのツナ和え 大根のみそ汁	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 チーズ	米、ごま	牛乳、卵、さけ、ツナ 凍り豆腐、かつお節	だいこん、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ねぎ、だいこん グリーンピース、干しいたけ、ひじき

★食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。