

1月献立表

令和4年 1月

[未満児]

	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	11(火)	12(水)
9時	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 おやつりご(朝)	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝)	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク
	カレーライス 米 米粒麦 牛もも 調合油 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース カレールウ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう にんにくおろし コンソメ	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも 焼き抜きかまぼこ なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 こしょう みさえび うずら卵水煮缶詰	麦ご飯 米 米粒麦 赤魚の煮つけ 赤魚 こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 清酒 しょうが 水 竹輪とほうれん草のソテー ほうれんそう スイートコーン 生竹輪 調合油 食塩 さつま汁 さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	麦ご飯 米 米粒麦 竹輪の2色揚げ 生竹輪 プレミックス粉 あおのり カレー粉 調合油 中華風和え物 りよくとうもやし ささ身 きゅうり 穀物酢 うすくちしょうゆ 車糖 ごま油 にんじん すまし汁 ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 添え野菜 ミニトマト	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ 皮つきウィンナー ほうれんそう こいくちしょうゆ にんにくおろし 調合油 コンソメスープ キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ カップゼリー ゼリー	ロールパン ロールパン シーフードグラタン マカロニスパゲッティ ほたてがたい たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう マーガリン 薄力粉 普通牛乳 ピザチーズ パセリ むさえび するめいか コンソメスープ はくさい ベーコン ぶなしめじ コンソメ 食塩 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 白身魚の香草焼き すけとうだら 清酒 食塩 こしょう パン粉 オリーブ油 にんにくおろし パセリ 五目豆 だいず ごぼう にんじん 生しいたけ 板こんにやく さやいんげん こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 だし みそ汁 こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし 旬のフルーツ ..
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 大学芋 さつまいも 車糖 水 水あめ こいくちしょうゆ ごま 調合油 車糖	麦茶 麦茶 おにぎり(若菜)おやつ 米 薬だこん さすのり 食塩 カットわかめ おやつりご かえりちりめん	牛乳おやつ 普通牛乳 フルーツサンド 食パン ハインアップル缶詰 もも缶詰 バナナ クリーム マーガリン	麦茶 麦茶 七草がゆ(おやつ) 米 ナナク 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 海苔せんべい いそべせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 炊き込みご飯(おやつ) 米 ごぼう ぶなしめじ 油揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 にんじん うすくちしょうゆ	牛乳おやつ 普通牛乳 おやつ餃子(りんご) ぎょうざの皮 りんご 車糖 レモン 調合油
	成分値 エネルギー : 603 kcal 脂 質 : 21.5 g たんぱく質 : 19.0 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 340 mg	498 kcal 16.3 g 18.4 g 3.2 g 285 mg	518 kcal 17.2 g 18.7 g 1.8 g 405 mg	485 kcal 10.3 g 16.8 g 1.3 g 189 mg	476 kcal 16.4 g 16.9 g 1.1 g 301 mg	482 kcal 16.8 g 19.1 g 1.9 g 279 mg	509 kcal 15.0 g 20.9 g 1.5 g 306 mg
9時	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 おやつりご(朝)	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク
	麦ご飯 米 米粒麦 ツナ入り卵焼き 鶏卵 まぐろ缶詰 たまねぎ 調合油 食塩 こしょう コンソメ ケチャップ 春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りよくとうもやし ローズハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ すまし汁 ソフト豆腐 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし プチゼリー ゼリー	★ 誕生会 ★ 麦ご飯 米 米粒麦 豚レレ 食塩 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 ミモザサラダ ブロッコリー 鶏卵 マヨネーズ ローズハム 食塩 こしょう コンソメスープ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コンソメ 旬のフルーツ ..	わかめうどん うどん 天かす カットわかめ 葉ねぎ こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん カップゼリー ゼリー	カレーピラフ 米 あいびき たまねぎ グリーンピース にんじん カレー粉 コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰 真たくさんスープ スイートコーン にんじん 大根 ぶなしめじ はくさい ベーコン 食塩 こしょう コンソメ フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	ジャージャー麺 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごま油 鶏がらスープ にんにくおろし しょうが 豚もも 車糖 水 赤だしみそ オイスターソース 清酒 かたくり粉 葉ねぎ スイートコーン ナムル ほうれんそう にんじん りよくとうもやし うすくちしょうゆ 食塩 ごま油 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 鶏とうずらのさっぱり煮 鶏もも こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 清酒 みりん風調味料 車糖 淡色辛みそ こいくちしょうゆ うずら卵水煮缶詰 キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油 すまし汁 ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	麦ご飯 米 米粒麦 鮭のゆず味噌焼き しろさけ ゆず ゆず 清酒 みりん風調味料 車糖 淡色辛みそ こいくちしょうゆ 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 生しいたけ 鶏卵 グリーンピース 混合だし 車糖 こいくちしょうゆ にんじん みそ汁 じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ 旬のフルーツ ..
3時	麦茶 麦茶 おしるこ こしあん 水 白玉粉 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 パウンドケーキ マーガリン 車糖 薄力粉 鶏卵	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスケット ビスケット マリー キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 フレンチトースト フランスパン 普通牛乳 鶏卵 マーガリン 車糖	麦茶 麦茶 おにぎり(ゆかり)おやつ 米 ゆかりふりかけ ごま おやつこんぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 ラスク フランスパン マーガリン グラニュー糖	牛乳おやつ 普通牛乳 ココナッツクッキー マーガリン 和三盆糖 鶏卵 アーモンド ベーキングパウダー バニラオイル ココナッツパウダー こむぎ おやつ昆布 らうすこんぶ
	成分値 エネルギー : 478 kcal 脂 質 : 15.3 g たんぱく質 : 20.9 g 塩 分 : 2.1 g カルシウム : 194 mg	629 kcal 25.0 g 22.0 g 0.9 g 238 mg	386 kcal 13.9 g 14.2 g 1.2 g 356 mg	585 kcal 20.5 g 21.5 g 1.7 g 397 mg	423 kcal 9.3 g 18.6 g 1.9 g 214 mg	560 kcal 25.1 g 25.0 g 1.8 g 281 mg	614 kcal 23.8 g 26.4 g 2.2 g 358 mg

*都合により献立を変更することがあります。

	21(金)	22(土)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
9時	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
	★ 節分 ★ サラダ巻き 米 鶏卵 かに風味かまぼこ きゅうり きずのり こいくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 車糖 水 レモン	ケチャップライス 米 皮つきウインナー たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 マーガリン 食塩 こしょう コンソメ ケチャップ グリーンピース	丸ロール ロールパン ビーフンチューー 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム水煮缶詰 ビーフンチューールウ コンソメ スイートワイン	麦ご飯 米 米粒麦 豆腐ハンバーグ あいびき ソフト豆腐 たまねぎ パン粉 鶏卵 普通牛乳 食塩 こしょう ケチャップ ほうれん草と白薬のポン酢和 ほうれん草 ほうれんそう はくさい えのきたけ ゆずポン	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ さばの塩こうじ焼き まさば 塩麹 大根と揚げの煮物 大根 にんじん 油揚げ うすくちしょうゆ 本みりん さやいんげん	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のレモン煮 鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン	★ 節分 ★ サラダ巻き 米 鶏卵 かに風味かまぼこ きゅうり きずのり こいくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 車糖 水 レモン	★ 節分 ★ サラダ巻き 米 鶏卵 かに風味かまぼこ きゅうり きずのり こいくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 車糖 水 レモン
屋食	大根サラダ 大根 カットわかめ まぐろ缶詰 青しそドレッシング	コンソメスープ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	キャベツとハムのサラダ キャベツ きゅうり ローズハム ごまドレッシング スイートコーン	みそ汁 ソフト豆腐 薬ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	みそ汁 ソフト豆腐 薬ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	みそ汁 ソフト豆腐 薬ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	いわしのハンバーグ いわしのすり身 薬ねぎ しょうが 鶏卵 パン粉	いわしのハンバーグ いわしのすり身 薬ねぎ しょうが 鶏卵 パン粉
	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし	カップゼリー ゼリー	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	おつゆ麩 カットわかめ 薬ねぎ 甘みそ 混合だし ぶなしめじ	おつゆ麩 カットわかめ 薬ねぎ 甘みそ 混合だし ぶなしめじ	おつゆ麩 カットわかめ 薬ねぎ 甘みそ 混合だし ぶなしめじ	すまし汁 おつゆ麩 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	すまし汁 おつゆ麩 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 ほうれん草蒸しパン こむぎ ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 ほうれんそう	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスケット ビスケット マリー キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 スープご飯 米 豚ひき肉 キャベツ 青ピーマン 鶏卵 だし こいくちしょうゆ かたくり粉 調合油	牛乳おやつ 普通牛乳 マドレーヌ マーガリン 鶏卵 車糖 薄力粉 ベーキングパウダー バニラオイル レモン	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(チーズ) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 プロセスチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 きなこ団子 白玉粉 車糖 きな粉 食塩	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク
	成分値 エネルギー : 532 kcal 脂 質 : 21.7 g たんぱく質 : 20.9 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 346 mg	461 kcal 16.0 g 13.9 g 1.2 g 326 mg	502 kcal 19.6 g 21.2 g 1.2 g 315 mg	552 kcal 22.6 g 19.2 g 1.2 g 254 mg	585 kcal 21.8 g 26.6 g 2.1 g 367 mg	531 kcal 19.2 g 26.1 g 1.6 g 286 mg	613 kcal 24.1 g 27.5 g 2.8 g 326 mg	613 kcal 24.1 g 27.5 g 2.8 g 326 mg
9時	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつりこ(朝) かえりちりめん						
	麻婆丼 米 米粒麦 ソフト豆腐 あいびき たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 根菜ねぎ ハヤシラウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシラウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ						
屋食	中華スープ チンゲンサイ エリンギ りょくとうもやし 鶏がらスープ オイスターソース しょうが にんにくおろし 清酒	ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー まぐろ缶詰 スイートコーン マヨネーズ 食塩 こしょう						
	カップゼリー ゼリー	パイヨーグルト パイナップル缶詰 ヨーグルト						
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 カステラ カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン とうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ						
	成分値 エネルギー : 470 kcal 脂 質 : 15.7 g たんぱく質 : 17.8 g 塩 分 : 0.8 g カルシウム : 340 mg	593 kcal 26.3 g 23.0 g 2.0 g 388 mg						

*都合により献立を変更することがあります。