

2022年度 1月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 16 30 )	ごはん れんこんハンバーグ (塩) マカロニサラダ (マヨネーズ、酢、塩) 白菜スープ (コンソメ、塩) アップルパイ	豚ミンチ(25g) 牛乳 鶏ミンチ(25g) 卵(6g) ハム(8g) 豆腐(10g)	白米(40g) パン粉 マカロニ(10g) パイシート 三温糖(5g)	れんこん(20g)玉ねぎ(12g) ブロッコリー(10g) にんじん(8g) 白菜(10g)玉ねぎ(10g) しめじ(8g) りんご(10g) レモン
火 ( 17 31 )	フランスパン タラと大根のグラタン (コンソメ、塩、カレー粉) 白菜とりんごのサラダ (酢、塩)	タラ(40g) 牛乳 チーズ 豆腐(24g) さくらえび(2g) かつお節	フランスパン 小麦粉 バター 三温糖 サラダ油	大根(30g)玉ねぎ(20g) エリンギ(10g)しめじ(10g) 白菜(20g)ほうれん草(5g) りんご(15g)ゆず(4g)
水 ( 18 )	里芋ごはん (だし、薄口、酒、塩) 豆乳みそ鍋 (かつお、昆布、みそ、みりん 酒、しょうゆ) みかん 黒糖豆腐ドーナツ (B.P.塩)	うすあげ(1g) 豆乳(20g) 厚揚げ(15g) 鶏モモ肉(30g)	白米(30g) 里芋(10g) ごま油	青ネギ(1g) ごぼう(10g)にんにく(1g) 白菜(20g)しいたけ(10g) 大根(10g)人参(10g)春菊(10g) 生姜(1g) みかん(1こ)
木 ( 5 )	ごはん 肉じゃが (だし、しょうゆ、みりん) おみそ汁 (にぼし、みそ) ゆかりおにぎり	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) わかめ(5g)	小麦粉(16g)三温糖(4g) 黒糖(4g)サラダ油(2cc)	青ネギ(2g) 玉ねぎ(1g)
金 ( 6 20 )	七草がゆ(塩)/ごはん 鶏肉のにんにく照り焼き (しょうゆ、みりん) 春菊とツナのポン酢和え (ポン酢) おみそ汁(にぼし、みそ) ぜんざい(塩)	鶏もも肉(60g) ツナ(8g) 平天(8g) あずき(6g)	白米(30g)	春の七草(せり、ナズナ、ごぎょう、ハコベラ ほとけのざ、スズナ、スズシロ) にんにく(1g) 春菊(15g)白菜(10g)人参(10g) えのき(8g) かぶ(15g)青ネギ(1g)しめじ(6g)
土 ( 7 21 )	きのこ鶏肉の 和風パスタ (しょうゆ、昆布茶、塩) 野菜スープ (コンソメ、塩) 市販菓子	鶏もも肉(20g) きざみのり(1g) ベーコン(8g) 豆腐(6g)	小麦粉(16g)三温糖(4g) 黒糖(4g)サラダ油(2cc)	たまねぎ(10g)しめじ(8g) えのき(8g)青ねぎ(1g) にんにく(1g) たまねぎ(10g)小松菜(8g) にんじん(8g)

おひさま岡町保育園(分園)

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 23 )	きのこの炊き込みごはん (だし、薄口、酒、塩) 鶏手羽のマーマレード煮 切干大根のサラダ (マヨネーズ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 煮干しごまチップ(しょうゆ、 みりん) 市販菓子	うすあげ(1g) 鶏手羽元(70g) ツナ(8g) わかめ(4g) にぼし(20g)	白米(35g) 白ごま(2g) 里芋(10g) 白ごま 三温糖 市販菓子	干しきのこ(2g)にんじん(8g) みつば(2g) マーマレード 切干大根(6g)水菜(10g) 人参(8g) 玉ねぎ(10g) えのき(8g)
火 ( 10 24 )	生姜ごはん(塩) 鶏肉のごぼう天ぷら(塩) かぶとちりめんじゃこの酢の特 (酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏もも肉(45g) 卵 ちりめんじゃこ(5g) わかめ(6g) うすあげ(1g)	白米(42g) 小麦粉 サラダ油 黒ごま 三温糖 さつまいも(10g)	土生姜(2g) ごぼう(15g) かぶ(15g)かぶの葉 にんじん(10g) 白ネギ(4g)切干大根(2g) しめじ(8g)
水 ( 11 25 )	あんかけにゅうめん (かつお、昆布、薄口、みりん) ごはん ぶり大根 (酒、しょうゆ、みりん) 小松菜の白和え (白みそ、うすくち) すまし汁 (かつお・昆布・薄口・塩) スノーボール(はちみつ 6cc) *1歳未満ははちみつを除く	ささみ(8g)	そうめん(25g) 片栗粉 白米(40g) ぶり(50g) 豆腐(20g) ゆば(1g)	しいたけ(5g)えのき(5g) なめこ(4g)青ネギ(2g)生姜 大根(30g)生姜(1g) 小松菜(10g)人参(8g) 干しいたけ(2g) なめこ(8g)えのき(8g) みつば(2g) コーンスターチ(8g)
木 ( 12 26 )	けんちんうどん(土鍋) (かつお、昆布、薄口 みりん、酒、塩) ブロッコリーとカリフラワーの 生姜和え(塩) 納豆チャーハン(しょうゆ)	鶏もも肉(30g)	うどん(1/2玉) 里芋(10g) こんにやく(4g) サラダ油	大根(20g)人参(15g) しいたけ(8g)ごぼう(10g) 白菜(20g)白ネギ(2g) 青ネギ(2g)
金 ( 13 27 )	ごはん 魚の塩焼き(塩) 大徳寺なます (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) ピザ(ケチャップ)	魚(50g) うすあげ(1g)	白米(35g) ごま油 白米(40g)	大根 ほうれん草(30g)干しいたけ(2g) ゆず(4g)人参(8g) 白菜(10g)玉ねぎ(6g)青ネギ(2g) しいたけ(6g)
土 ( 14 28 )	納豆丼 (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	チーズ ベーコン(5g) 豚ミンチ(15g) 納豆(25g)ひじき(1g) ちりめんじゃこ(6g) 豆腐(10g)	食パン(1/2枚)	野菜 にんじん(10g) 青ネギ(2g)干しいたけ(2g) 白菜(10g)白ネギ(4g) しめじ(8g)えのき(8g)

今月の誕生会は  
19日(木)です。

エネルギー 552Cal 脂質 17.3g  
タンパク質 22.5g 塩分 2.1g

4日(水)は  
お弁当日です。



|

