

ゆめっこ保育園 献立予定表 2022年1月度

日	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17	(火) 18	(水) 19	(木) 20
昼食	お弁当 おたのしみ	ごはん 五分付米 松風焼き 鶏ひき肉 木綿豆腐 ねぎ 玉ねぎ 人参 味噌 しょうゆ みりん きぬさや ごま 紅白なます 大根 金時人参 酢 砂糖 塩 ごまめ にぼし 醤油 砂糖 ごま お雑煮 大根 人参 みつば もち(2~5歳の) 白みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 醤油 みりん 土佐和え 人参 もやし 醤油 かつお節 すまし汁 しめじ 玉ねぎ 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 刻みキャベツ キャベツ ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 みそ汁 さつまいも 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブ油 塩 スープ もやし わかめ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ぶりの照り焼き ぶり みりん 醤油 じゃがいも しらたき いんげん みりん 醤油 きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし 味噌汁 キャベツ さつまいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しらたき いんげん みりん 醤油 ひじきもやし ひじき 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん ごま油 さつまいも さつまいも 人参 玉ねぎ ベーコン 酢 オリーブ油 塩 スープ ちんげん菜 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 みりん みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ ごま油 酢 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの塩焼き さば 塩 人参の含め煮 人参 醤油 みりん ニラ 納豆 人参 醤油 ごま油 かつお節 みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ ごま油 酢 だし汁(昆布・煮干)	のりまきおにぎり 五分付米 のり 塩 油淋鶏 鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ 生姜 醤油 酢 砂糖 ごま油 片栗粉 油 ブロccoliの塩ゆで ブロccoli 塩 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 醤油 ごま油 スープ 人参 醤油 みりん 塩 たまねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 スープ もやし えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	
おやつ	おたのしみ	くりきんとん 甘栗 さつまいも 砂糖 塩	ほうとう風うどん 干めん かぼちゃ 大根 人参 小松菜 うす揚げ 味噌 みりん	七草がゆ 七草 白米 塩	おたのしみ	ごぼうのからあげ ごぼう 醤油 みりん にんにく 片栗粉	みそ焼きおにぎり 五分付米 味噌 みりん ごま	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	汁ビーフン ビーフン 鶏ミンチ 白菜 人参 ねぎ 醤油 みりん 塩	おたのしみ	芋かりんとう さつまいも 塩 油	蒸しパン 小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー 油	おたのしみ	玉ねぎとごまのクッキー 薄力粉 強力粉 砂糖 塩 玉ねぎ ごま オリーブ油
総カロリー タンパク質	150	150	150	150	3138 150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
日	(金) 21	(土) 22	(月) 24	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28	(土) 29	(月) 31					
昼食	ごはん 五分付米 魚の竜田揚げ 魚 醤油 みりん 生姜 片栗粉 おひたし キャベツ 人参 醤油 もずく酢 もずく きゅうり もやし 味噌汁 かぶ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 みそ汁 キャベツ もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 オリーブソース にんにく かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 醤油 みりん 塩 すまし汁 エリンギ 人参 醤油 かつお節 味噌汁 玉ねぎ さつまいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 白身魚 白みそ みりん ミニトマト カロチンサラダ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 オリーブ油 かぼちゃ 醤油 みりん 塩 すまし汁 エリンギ 人参 醤油 かつお節 味噌汁 玉ねぎ さつまいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ミンチ 人参 塩 玉ねぎ プロッコリーの塩ゆで プロッコリー 塩 春雨サラダ 春雨 人参 キャベツ 人参 きゅうり オリーブオイル 塩 すまし汁 もやし キャベツ 人参 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹 人参 ごま油 しょうゆ さつまいも 油 白菜サラダ 白菜 人参 大根 人参 みりん 塩 味噌汁 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鱈の煮付け 鱈 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 さつまいも さつまいも 油 白菜サラダ 白菜 人参 大根 人参 みりん 塩 ほうれん草 味噌汁 だし汁(昆布・煮干)	ビビンバ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 人参 みりん 砂糖 ごま じゃがいもの土佐煮 かぶ 人参 醤油 みりん かつお節 スープ わかめ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 治部煮 鶏もも肉 人参 スナップエンドウ 大根 たけのこ 生姜 みりん 砂糖 片栗粉 ごま かぶツナサラダ かぶ 人参 醤油 みりん かつお節 味噌汁 オリーブ油 塩 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)					
おやつ	菜飯おにぎり 五分付米 かぶの葉 ちりめんじゃこ 白ごま ごま油 塩	おたのしみ	大根もち 大根 白玉粉 塩 醤油 のり (0.1歳は代替え)	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖	磯ポテト じゃがいも 塩 青のり 甘辛煮干 煮干し 醤油 みりん 砂糖	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	人参ドーナツ 小麦粉 人参 砂糖 ベーキングパウダー 油	おたのしみ	餃子の皮ピザ 餃子の皮 ベーコン ピーマン 玉ねぎ ケチャップ ソース チーズ					
総カロリー タンパク質	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150

あけましておめでとうございます。
今年も安全安心のおいしい給食を作って
いきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお
願い致します！
4日登園される方はお弁当の用意をお願い
致します。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9とし
て 計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※4日はお弁当日です。
※5日はおせち料理です。
※19日はお誕生日会です。