



# 1月 献立表【完了期】



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	献立名				その他
		昼食	午後おやつ	あか 体を つくる 血や肉になる	きいろ カや体温のもとになる	
4 火	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 春雨サラダ りんご	ごまパンケーキ	ツナ	米 じゃが芋 油 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉 ごま	キャベツ 人参 バセリ 玉ねぎ わかめ コーン りんご	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
5 水	【小寒】鮭軟飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ	豆乳ゼリーきな粉かけ	鮭 鶏肉 味噌 チーズ 豆乳 きな粉	米 小切麩 パン粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 アガー	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒 穀物酢
6 木	軟飯 味噌汁 しらすの煮物 さつま芋サラダ みかん	蒸しパン 牛乳	味噌 しらす 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しめじ 万能ねぎ きゅうり みかん	水 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー
7 金	豚丼 味噌汁 手作りなめたけ和え フルーツポンチ	七草粥	豚肉 味噌	米 砂糖	玉ねぎ 昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 わかめ 白菜 小松菜 人参 パナナ りんご 大根 かぶ	水 料理酒 万能つゆ 塩
8 土	あんかけうどん じゃが芋の炒め物 パナナ	ジャムパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ 人参 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 パナナ	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒 ベーキングパウダー
11 火	軟飯 味噌汁 たらの煮つけ 手作りキャベツのなめたけ和え みかん	おかかおにぎり	味噌 たら かつお節	米 じゃが芋 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ キャベツ 小松菜 人参 えのき茸 みかん	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ
12 水	わかめ軟飯 すまし汁 鶏そぼろ煮 ふろふき大根 チーズ	パンケーキ 牛乳	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 白菜 人参 しめじ 小松菜 大根	こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 料理酒 ベーキングパウダー
13 木	軟飯 味噌汁 鶏肉の磯辺煮 白菜のおかか和え パナナ	フルーツヨーグルト	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 焼きのり 白菜 ほうれん草 人参 パナナ りんご	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ
14 金	お野菜パン 冬野菜のミルクスープ シエパズバイ 人参ドレッシングサラダ りんご	ごま塩おにぎり	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 チーズ	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 米 ごま	かぶ 人参 小松菜 玉ねぎ パセリ プロコリール もやし コーン りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング
15 土	中華丼 わかめスープ 春雨と野菜のサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま 薄力粉	人参 白菜 チンゲン菜 大根 わかめ 万能ねぎ きゅうり オレンジ	料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 水 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
17 月	軟飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 切干大根のサラダ りんご	ほうれん草の和風スパゲ ティ 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン 切干大根 コーン 人参 りんご ほうれん草 焼きのり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん
18 火	軟飯 味噌汁 かれいの照り煮 白菜のごま和え オレンジ	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 かれい 牛乳	米 ごま 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なめこ 白菜 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
19 水	軟飯 コンソメスープ たらの煮つけ キャベツとささみのサラダ パナナ	ねぎせんべい	たら 鶏肉 味噌	米 砂糖 油 中力粉	えのき茸 コーン ほうれん草 キャベツ 人参 パナナ 長ねぎ	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢
20 木	【大寒】人参としらすの混ぜ軟飯 根菜汁 鶏肉の照り煮 小松菜と油揚げの煮浸し みかん	芋ようかん 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 さつま芋	人参 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 みかん 寒天	万能つゆ 料理酒 水 こいくちしょうゆ みりん
21 金	肉野菜うどん プロコリールの炒め物 ジャムヨーグルト	コーンおにぎり	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 プロコリール キャベツ りんごソース コーン	料理酒 こいくちしょうゆ みりん 塩 水 チキンスープの素
22 土	軟飯 すまし汁 鶏肉と野菜の味噌炒め 大根の甘酢和え チーズ	青のりポテト 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ しめじ わかめ キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 青のり	こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 料理酒 穀物酢
24 月	軟飯 味噌汁 豚肉の五目煮 こふき芋 パナナ	蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 パナナ	水 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー
25 火	軟飯 コンソメスープ チキンミートボール 白菜とツナの和え物 オレンジ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ツナ 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ コーン パセリ 白菜 小松菜 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 万能つゆ
26 水	軟飯 味噌汁 たらのみりん煮 ひじきの煮物 パナナ	ふかしかぼちゃの甘辛和え 牛乳	味噌 たら 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ チンゲン菜 ひじき パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ
27 木	おかか軟飯 味噌汁 車麩の煮物 大根のマヨ和え チーズ	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	かつお節 味噌 油揚げ 豚肉 チーズ 豚ひき肉 牛乳	米 車麩 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 人参 キャベツ ほうれん草 大根 もやし きゅうり	こいくちしょうゆ 水 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー 料理酒
28 金	軟飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 フレンチサラダ りんご	わかめおにぎり	鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 油 砂糖	かぶ エリンギ 小松菜 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン りんご わかめご飯の素	チキンスープの素 塩 水 穀物酢
29 土	豆腐のそぼろ煮丼 オニオンスープ 春雨の中華和え みかん	さつま芋もスティック 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま さつま芋 無塩バター	長ねぎ 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり 人参 みかん	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢
31 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 トマトドレッシングサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 キャベツ 人参 わかめ オレンジ	水 料理酒 チキンスープの素 トマトドレッシング ベーキングパウダー

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。