



1月 献立表



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や体温になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 火	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんご	ごまおこし	ツナ	米 ジャが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ
5 水	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ	豆乳ゼリーきな粉がけ	鮭 鶏肉 味噌 チーズ 豆乳 きな粉	米 小切麴 パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 アガー	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢
6 木	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とじ さつま芋サラダ みかん	パウンドケーキ 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	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 小魚	豚肉 味噌 煮干し	米 砂糖	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 わかめ 白菜 小松菜 人参 バナナ 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 ジャが芋 油 薄力粉 いらちジャム	玉ねぎ 人参 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 バナナ	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	ご飯 味噌汁 たらフライ 手作りキャベツのなめたけ和え みかん	【鏡開き】おしるこ	味噌 たら 小豆	米 ジャが芋 薄力粉 小切麴 片栗粉 もち米 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 キャベツ 小松菜 人参 えのき茸 みかん	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 塩
12 水	ゆかりご飯 すまし汁 千草焼き ふろふき大根 チーズ	鮭のラスク 牛乳	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小切麴 無塩バター グラニュー糖	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 人参 しめじ 小松菜 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
13 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 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 バナナ 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 冬野菜のクリームスープ シェパードパイ 人参ドレッシングサラダ りんご	ごま塩おにぎり 小魚	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 チーズ 煮干し	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 プロックリー もやし コーン りんご	ホワイトソース 水 トマトケチャップ 塩 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	ココア蒸しパン 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	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー ココア
17 月	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 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 しょうが 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	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き 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 さば 牛乳	米 ごま 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ にら なめこ しょうが 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	玄米入りご飯 コンソメスープ ハンバーグナムル キャベツとささみのサラダ パナナ	ねぎせんべい	鶏卵 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 干しえび 味噌	米 玄米 砂糖 無塩バター 油 中力粉	えのき茸 コーン ほうれん草 南瓜 玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ 長ねぎ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢
20 木	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜汁 鶏肉の照り焼き 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 里芋 砂糖 さつま芋	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 みかん 寒天	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん
21 金	カレーうどん プロックリーとベーコンの炒め物 ジャムヨーグルト	塩昆布おにぎり	豚肉 ベーコン ヨーグルト スキムミルク	うどん 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 プロックリー キャベツ りんごソース 塩昆布	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 チキンスープの素
22 土	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜の味噌焼き 大根の甘酢和え チーズ	青のりポテト 小魚 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 チーズ 煮干し 牛乳	米 油 砂糖 ジャが芋	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	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢
24 月	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ちくわの天ぷら パナナ	キューブクッキー 牛乳	味噌 豚肉 焼き竹輪 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 無塩バター 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 バナナ	水 万能つゆ ベーキングパウダー
25 火	雑穀ご飯 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 きび 黒米 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	水 チキンスープの素 塩 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	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 パナナ	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 赤魚 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 しょうが ひじき バナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ
27 木	おかかご飯 味噌汁 車麩チャンプル 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 干しえび 鶏卵 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 にら	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー
28 金	ご飯 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 小魚	鶏肉 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 ジャが芋 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	水 チキンスープの素 塩 穀物酢
29 土	マーボー豆腐丼 オニオンスープ 春雨の中華和え みかん	さつまいもスティック 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 しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり 人参 みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢
31 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 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 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 コーン パセリ キャベツ 人参 わかめ オレンジ	水 塩 トマトドレッシング ベーキングパウダー

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	588	20.6	17	270	1.6
平均量	595	21.5	17.3	266	1.6
目標量	490	17.2	13.1	225	1.5
平均量	490	17.4	13.8	207	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。