

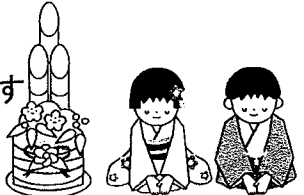
令和4年 1月献立表 友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 火	豚丼 刻み昆布ときゅうりの和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / ごま油 / じゃがいも / 薄力粉 / 有塩バター	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 刻み昆布 / かに風味かまぼこ / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / 卵	玉葱 / にんじん / きゅうり / こねぎ / りんご	マドレーヌ 牛乳	
5 水	麦ごはん 鶏肉のみぞれ煮 れんごんのきんぴら 豆腐とにらの味噌汁 みかん	おむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / かつくちいわし(煮干し) / 薄力粉 / 醤油 / きびざとう / 白ごま(いり) / 食パン	豆乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / 焼き竹輪 / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / ピザ用チーズ / 牛乳	だいこん / れんこん / にんじん / にら / 玉葱 / 青ピーマン	カレートースト 牛乳	
6 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の醤油マヨ和え えのき茸と麩のすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / きびざとう / マヨネーズ(全卵型) / 焼きふ(飯ふ) / グラニュー糖 / 薄力粉	牛乳 / しろさけ / 米みそ(淡色辛みそ) / 油揚げ / ながこんぶ(素干し) / かつお加工品(削り節) / 卵	キャベツ / にんじん / りよくとうもろやし / ほんしめじ / ほうれんそう / えのきたけ / りんご	クッキー 牛乳	
7 金	焼きそば ちくわのごま揚げ 白菜と肉団子のスープ バナナ	蒸し中華めん / 醤油 / 薄力粉 / 白ごま(いり) / かつくちいわし(煮干し) / 薄力粉 / 緑豆はるさめ / ごま油 / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米)	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / あおのり / 焼き竹輪 / 卵 / 豚ひき肉 / かつお加工品(かつお節)	キャベツ / にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / しょうが / ねぎ / はくさい / 生しいたけ(園床栽培、生) / パナナ / だいこん / なずな / セリ / かぶ	七草雑炊 牛乳	
8 土	ポテトドッグ 豚しゃぶサラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン / じゃがいも / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / ごま油 / マカロニ / 醤油 / ケーキドーナツ	豆乳 / ロースハム / 豚中型種ロース(脂身付き) / 豚ひき肉 / 牛乳	にんじん / きゅうり / りよくとうもろやし / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / パナナ	ドーナツ 牛乳	
11 火	コッペパン チキンピカタ 大根のフレンチサラダ かぼちゃのシチュー バナナ	コッペパン / 薄力粉 / きびざとう / 醤油 / 有塩バター / 水稲穀粒(精白米) / 白玉粉	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / 卵 / ロースハム / 豚中型種モモ(脂身付き)	パセリ / だいこん / ほうれんそう / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 日本かぼちゃ / 玉葱 / にんじん / グリンピース(冷凍) / パナナ / ごぼう	だんご汁 牛乳	
12 水	ごはん まぐろかつ ひじきの炒め煮 しめじとわかめの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 白ごま(いり) / 醤油 / 板こんにやく / きびざとう / プレミックス粉(おやつ用) / ケーキシロップ / 有塩バター	かじきまぐろ / 卵 / さつま揚げ / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / 牛乳	野菜ジュース / しょうが / にんじん / ほんしめじ / ねぎ / りんご	ホットケーキ 牛乳	
13 木	ピラフ マカロニサラダ 野菜スープ みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / 醤油 / マカロニ / マヨネーズ(全卵型) / じゃがいも / 中華めん(生) / ごま油	牛乳 / ウィンナー / ロースハム / 豚モモ(脂身付き)	玉葱 / にんじん / マッシュルーム(水煮缶詰) / きゅうり / キャベツ / セロリー / パセリ / りよくとうもろやし / にら / とうもろこし缶詰(ホ-ル)	ラーメン 牛乳	
14 金	ふりかけごはん ツナ入り厚焼き卵 切干大根のスタミナ炒め ちんげん菜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 醤油 / きびざとう / 蒸しパンミックス	牛乳 / まぐろ缶詰(油漬7分焼) / 木綿豆腐 / 卵 / 豚ひき肉 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / サラダチーズ	にんじん / 玉葱 / こねぎ / 切干しだいこん / ねぎ / にら / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / にんじん(りんご) / しょうが / チンゲンサイ / パナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	
15 土	ナポリタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ / 醤油 / きびざとう / じゃがいも / クロワッサン	豆乳 / ウィンナー / 粉チーズ / ロースハム / 牛乳	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / マッシュルーム(水煮缶詰) / トマト缶詰(ホ-ル) / ブロッコリー / キャベツ / 生しいたけ(園床栽培、生) / パナナ	ミニクワッサン 牛乳	
17 月	豚丼 刻み昆布ときゅうりの和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / ごま油 / じゃがいも / 薄力粉 / 有塩バター	豚モモ(脂身付き) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 刻み昆布 / かに風味かまぼこ / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / 卵 / 牛乳	野菜ジュース / 玉葱 / にんじん / きゅうり / こねぎ / りんご	マドレーヌ 牛乳	
18 火	コッペパン なすのミートグラタン いんげんとコーンのソテー レタスとベーコンのスープ バナナ	コッペパン / 醤油 / 有塩バター / じゃがいも / プレミックス粉(てんぷら用) / きびざとう	牛乳 / 豚ひき肉 / ピザ用チーズ / ベーコン / 米みそ(淡色辛みそ)	なす / 玉葱 / にんじん / セロリー / 青ピーマン / トマト缶詰(ホ-ル) / さやいんげん / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / レタス / パナナ	味噌ポテト 牛乳	
19 水	麦ごはん 鶏肉のみぞれ煮 れんごんのきんぴら 豆腐とにらの味噌汁 みかん	おむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / かつくちいわし(煮干し) / 薄力粉 / 醤油 / きびざとう / 白ごま(いり) / 食パン	豆乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / 焼き竹輪 / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / ピザ用チーズ / 牛乳	だいこん / れんこん / にんじん / にら / 玉葱 / 青ピーマン	カレートースト 牛乳	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の醤油マヨ和え えのき茸と麩のすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / きびざとう / マヨネーズ(全卵型) / 焼きふ(飯ふ) / グラニュー糖 / 薄力粉	牛乳 / しろさけ / 米みそ(淡色辛みそ) / 油揚げ / ながこんぶ(素干し) / かつお加工品(削り節) / 卵	キャベツ / にんじん / りよくとうもろやし / ほんしめじ / ほうれんそう / えのきたけ / りんご	クッキー 牛乳	
21 金	焼きそば ちくわのごま揚げ 白菜と肉団子のスープ バナナ	蒸し中華めん / 醤油 / 薄力粉 / 白ごま(いり) / かつくちいわし(煮干し) / 薄力粉 / 緑豆はるさめ / ごま油 / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米)	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / あおのり / 焼き竹輪 / 卵 / 豚ひき肉	キャベツ / にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / しょうが / ねぎ / はくさい / 生しいたけ(園床栽培、生) / パナナ / こねぎ	たぬきむすび 牛乳	
22 土	ポテトドッグ 豚しゃぶサラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン / じゃがいも / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / ごま油 / マカロニ / 醤油 / ケーキドーナツ	豆乳 / ロースハム / 豚中型種ロース(脂身付き) / 豚ひき肉 / 牛乳	にんじん / きゅうり / りよくとうもろやし / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / パナナ	ドーナツ 牛乳	
24 月	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草としらすお浸し きゃべつ味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / プレミックス粉(おやつ用) / 有塩バター	豆乳 / 豚中型種ロース(脂身付き) / 焼き豆腐 / しらす干し(乾燥食品) / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / 卵 / 牛乳 / ウィンナー	はくさい / ねぎ / えのきたけ / ごぼう / にんじん / ほうれんそう / キャベツ / ほんしめじ / 玉葱	ウィンナーマフィン 牛乳	
25 火	コッペパン チキンピカタ 大根のフレンチサラダ かぼちゃのシチュー バナナ	コッペパン / 薄力粉 / きびざとう / 醤油 / 有塩バター / 水稲穀粒(精白米) / 白玉粉	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / 卵 / ロースハム / 豚中型種モモ(脂身付き)	パセリ / だいこん / ほうれんそう / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / 日本かぼちゃ / 玉葱 / にんじん / グリンピース(冷凍) / パナナ / ごぼう	だんご汁 牛乳	
26 水	ごはん まぐろかつ ひじきの炒め煮 しめじとわかめの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 白ごま(いり) / 醤油 / 板こんにやく / きびざとう / プレミックス粉(おやつ用) / ケーキシロップ / 有塩バター	かじきまぐろ / 卵 / さつま揚げ / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / 牛乳	野菜ジュース / しょうが / にんじん / ほんしめじ / ねぎ / りんご	ホットケーキ 牛乳	
27 木	ピラフ マカロニサラダ 野菜スープ みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / 醤油 / マカロニ / マヨネーズ(全卵型) / じゃがいも / 中華めん(生) / ごま油	牛乳 / ウィンナー / ロースハム / 豚モモ(脂身付き)	玉葱 / にんじん / マッシュルーム(水煮缶詰) / きゅうり / キャベツ / セロリー / パセリ / りよくとうもろやし / にら / とうもろこし缶詰(ホ-ル)	ラーメン 牛乳	
28 金	ふりかけごはん ツナ入り厚焼き卵 切干大根のスタミナ炒め ちんげん菜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 醤油 / きびざとう / 蒸しパンミックス	牛乳 / まぐろ缶詰(油漬7分焼) / 木綿豆腐 / 卵 / 豚ひき肉 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / サラダチーズ	にんじん / 玉葱 / こねぎ / 切干しだいこん / ねぎ / にら / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / にんじん(りんご) / しょうが / チンゲンサイ / パナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	
29 土	ナポリタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ / 醤油 / きびざとう / じゃがいも / クロワッサン	豆乳 / ウィンナー / 粉チーズ / ロースハム / 牛乳	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / マッシュルーム(水煮缶詰) / トマト缶詰(ホ-ル) / ブロッコリー / キャベツ / 生しいたけ(園床栽培、生) / パナナ	ミニクワッサン 牛乳	
31 月	豚丼 刻み昆布ときゅうりの和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / ごま油 / じゃがいも / 薄力粉 / 有塩バター	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 刻み昆布 / かに風味かまぼこ / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かつくちいわし(煮干し) / 卵	野菜ジュース / 玉葱 / にんじん / きゅうり / こねぎ / りんご	マドレーヌ 牛乳	



新年 明けまして おめでとうございます
本年もよろしくお祈りします



3歳以上児 エネルギー 572Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.3g
3歳未満児 エネルギー 494Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.8g 食塩相当量 1.9g