

令和4年1月 献立表

つるまる保育園

日曜	副食名	食品名	間食名	食品名	未満児間食
4 火	親子もどき 味付け海苔	鶏肉 人参 玉葱 干し椎茸 蒲鉾 しめじ 卵 葱 砂糖 醤油 味付け海苔	ミルク 甘納豆蒸しパン	ミックス粉 甘納豆	チーズ いりこ 豆乳クッキー
5 水	鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ	鶏肉 砂糖 醤油 酢 酒 みりん スパゲティ 人参 胡瓜 ハム 卵 マヨネーズ	ミルク クラッカーサンド	クラッカー ジャム クリームチーズ	チーズ りんご アニマルビスケット
6 木	魚の塩焼き 野菜の胡麻和え	魚 酒 塩 白菜 人参 胡瓜 サリナス 法蓮草 胡麻 砂糖 醤油	ミルク 大学芋	さつまいも 油 黒砂糖 黒ごま	チーズ バナナ ベジタブルせんべい
7 金	七草汁 蒟蒻のおかか炒め	鶏肉 人参 大根 里芋 干し椎茸 白菜 豆腐 しめじ 葱 醤油 七草 金平蒟蒻 鰹節	ミルク ピザトースト	サンド食パン ピーマン 玉葱 ベーコン ピザソース スライスチーズ	チーズ 胡瓜 鈴カステラ
8 土	肉うどん	うどん乾麺 鶏肉 蒲鉾 小葱			
11 火	えびのかき揚げ わいわいサラダ	えび 玉葱 人参 南瓜 インゲン 蓮根 小麦粉 卵 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 レタス じゃこ 醤油 ごま油	ミルク 菓子 果物	みかん 乾パン	チーズ 胡瓜 花せんべい
12 水	初春ランチ(鏡餅風ご 飯/鮭の西京焼き/菜種 和え/フルーツ/すまし 汁/ヤクルト)	白米 海苔 鮭 味噌 みりん 砂糖 白菜 人参 胡瓜 法蓮草 サリナス 卵 砂糖 醤油 トマト 花麩 そうめん 小葱 いちご ヤクルト	ミルク どら焼き風	ミックス粉 卵 砂糖 マーガリン あんこ	チーズ バナナ 胚芽クッキー
13 木	豚肉の生姜焼き バラエティサラダ	豚肉 生姜 砂糖 酒 醤油 ブロッコリー 人参 胡瓜 竹輪 蒲鉾 胡麻 マヨネーズ	ミルク フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 黄桃缶 パイナップル みかん缶 バナナ	チーズ トマト ミニポンえびせん
14 金	炒めビーフン ししゃも	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 干し椎茸 サリナス ピーマン 蒲鉾 ビーフン 中華あじ ししゃも	ミルク 焼き芋	さつまいも	チーズ いりこ やおやさんカステラ
15 土	ラーメン	ラーメン麺 焼豚 蒲鉾 小葱			
17 月	ビーフカレー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ 南瓜 なす カレールー キャベツ 人参 胡瓜 レタス 酢 油 バナナ	ミルク チーズ ヨーグルトケーキ	ミックス粉 ヨーグルト 砂糖 マーガリン チーズ	チーズ 胡瓜 メープルかりんとう
18 火	鶏肉の甘酢漬け 野菜のピーナツ和え	鶏肉 片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 サリナス 法蓮草 ピーナツ粉 醤油 砂糖	ミルク 果物 菓子	りんご ロアンヌ	チーズ トマト パリパリポテト
19 水	八宝菜 いりこ佃煮	豚肉 えび いか 人参 玉葱 しめじ 白菜 蒲鉾 ピーマン 干し椎茸 サリナス 筍 中華あじ 卵 いりこ ごま 砂糖 醤油	ミルク フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳 マーガリン	チーズ バナナ 小さなマドレーヌ
20 木	魚のトマトソースかけ ポテトサラダ	魚 酒 塩 トマト カットトマト 玉葱 にんにく パセリ じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ	ミルク 豆乳もち	豆乳 片栗粉 砂糖 黄粉	チーズ りんご ミニポン小魚
21 金	ひじきの炒め煮 ウインナー	鶏肉 ひじき 切り干し大根 干し椎茸 人参 牛蒡 蓮根 糸蒟蒻 油揚げ 竹輪 いんげん 砂糖 醤油 ウインナー	ミルク いりこ 石垣蒸しパン	ミックス粉 さつまいも	チーズ いりこ 英字ビスケット
22 土	チャンポン	中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ サリナス 葱 ガラスープ			
24 月	豚汁 昆布佃煮 フルーツ	豚汁 玉葱 人参 大根 干し椎茸 里芋 白菜 蒟蒻 豆腐 牛蒡 葱 味噌 昆布佃煮 りんご	ミルク チーズ カルシウムラスク	サンド食パン 黄粉 グラニュー糖 マーガリン チーズ	チーズ 胡瓜 えびせん
25 火	栄養揚げ わかめの酢の物	すり身 人参 玉葱 絞り豆腐 ピーマン ひじき 蓮根 卵 油 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ じゃこ 胡麻 酢 砂糖 醤油	ミルク アップルケーキ	ミックス粉 卵 りんご 砂糖 マーガリン	チーズ トマト プチスティック
26 水	魚のピザ焼き 蓮根サラダ	魚 酒 塩 ピザソース チーズ 蓮根 人参 胡瓜 ブロッコリー ハム マヨネーズ	ミルク ざっくりヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 シスコーン	チーズ バナナ 花せんべい
27 木	お弁当の日		ミルク 菓子 果物	みかん まがりせんべい	チーズ いりこ バタークッキー
28 金	タンドリーチキン マカロニサラダ	鶏肉 にんにく 塩 ヨーグルト カレー粉 マカロニ 人参 胡瓜 ハム キャベツ コーン マヨネーズ	ミルク いりこ フライドポテト	じゃが芋 油 塩 青のり いりこ	チーズ りんご ミニハート
29 土	きつねうどん	うどん乾麺 すし揚げ 蒲鉾 小葱			
31 月	肉団子スープ 納豆 フルーツ	鶏肉 卵 小葱 人参 玉葱 キャベツ 干し椎茸 豆腐 しめじ 白菜 醤油 納豆 青のり みかん	ミルク チーズ じゃこマヨトースト	サンド食パン じゃこ 青のり マヨネーズ チーズ	チーズ 胡瓜 木葉せんべい

あけましておめでとうございます。年末から一月にかけて年越しそば・おせち料理・お雑煮等々季節を感じる料理がたくさんあります。保育園では7日給食に七草がゆの代わりに七草汁を予定しています。七草にはどんなものがあるのかお子さんと調べてみるのもよいですね。