

2022年01月

## 献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
4 18 (火)	麦ごはん みそ汁(さつま芋・ねぎ) ぶりの照り焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	米、さつまいも、ホットケーキ粉、コーンフレーク、油、押麦、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、凍り豆腐、油揚げ	ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>	牛乳、小魚せんべい 麦茶 グラノーラスコーン
5 19 (水)	ケチャップライス コーンスープ(わかめ) はるさめサラダ(ハム) バナナ	米、マヨネーズ、はるさめ、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、チーズ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、りんご 牛乳 おかかチーズおにぎり
6 20 (木)	麦ごはん 納豆と野菜のみそ汁 肉団子のトマト煮	米、油、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆	ホールトマト缶詰、パイナップル濃縮果汁、たまねぎ、パイン缶、にんじん、だいこん、いんげん、ねぎ、しょうが、かんでん(粉)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、食塩、白こしょう	牛乳、棒チーズ 牛乳 パイナップルゼリー
7 21 (金)	変わり粥 鶏肉の照り焼き じゃが芋炒め	じゃがいも、食パン、米、油、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、ベーコン	はくさい、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ピーマン、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳、ビスケット 牛乳 シュガートースト
8 22 (土)	豚丼 シャッキリみそ汁	米、食パン、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、きな粉、いわし(煮干し)、バター、ごま	たまねぎ、もやし、赤ピーマン、にんじん、だいこん、ねぎ、かいわれだいこん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳、ウエハース 牛乳 きなこトースト
11 25 (火)	麦ごはん なすのみそ汁 鶏肉みそ漬け焼き にんじんしりしり	米、ホットケーキ粉、三温糖、押麦、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、クリームチーズ、卵、白みそ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、無塩バター、生クリーム	にんじん、なす、パイン缶、万能ねぎ、レモン果汁	煮干だし汁、本みりん、かつおだし汁、しょうゆ	牛乳、小魚せんべい 牛乳 チーズケーキ
12 26 (水)	スパゲティ・ミートソース 白菜のスープ チーズサラダ	スパゲティ、ホットケーキ粉、油、マーガリン、パン粉	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶、トマトピューレ、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、酢、ウスターソース、中華だしの素、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう、食塩	牛乳、りんご 牛乳 スイートコーンのパンケーキ
13 27 (木)	麦ごはん かにスープ れんこんボール バナナ	米、小麦粉、油、三温糖、押麦、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、かに水煮缶、卵、かつお節	バナナ、れんこん、りんご天然果汁、りんご、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、干しいたけ、かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、チーズ(棒) 牛乳 りんごゼリー
14 28 (金)	麦ごはん みそ汁(えのき) さばの塩焼き ごまマヨネーズサラダ	米、フライドポテト、干し中華めん、押麦、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さば、焼き豚、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま	トマト、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、ビスケット 牛乳 フライドポテト
15 29 (土)	にゅうめん ひじきのサラダ	米、干しそうめん、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏ささ身、さけ水煮缶詰、チーズ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、はくさい、しいたけ、こまつな、万能ねぎ、ひじき、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳、ウエハース 牛乳 鮭とチーズのおにぎり
17 31 (月)	パン・ロールパン クリームシチュー わかめの和え物 りんご	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、米粉、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、干しえび	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩	牛乳、バナナ 麦茶 大根餅(切り干しだいこん)
24 (月)	揚げパン(きなこ) 野菜スープ フルーツきんとん	コッペパン、さつまいも、米、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、きな粉、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、バナナ 麦茶 きつねおにぎり

※都合により献立を変更する場合があります。

※11日の3時おやつは誕生ケーキに変更になります。

※25日桜組は3時おやつは調理保育で作ったクッキーになります。