

1月の献立表

令和4年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	日	(元旦 🍊 休園日)			
2	月	(休園日)			
3	火	(休園日)			
4	水	(希望保育) 牛丼 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	・米 牛肉 玉ねぎ 生姜 ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 439kcal 以 526kcal
5	木	(希望保育) 御飯 鶏肉の照焼 凍り豆腐のふわふわ煮 みそ汁	・米 ・鶏肉 生姜 ・凍り豆腐 椎茸 人参 卵 絹さや ・かぶ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 448kcal 以 554kcal
6	金	御飯 鮭の香り味噌焼き 里芋と根菜の煮物 すまし汁	・米 ・鮭 白ごま ごま油 ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 干し椎茸 ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 七草ごはん	未 458kcal 以 549kcal
7	土	御飯 とんちゃん焼き れんこんの梅マヨ和え みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ 白ごま ・れんこん コーン マヨネーズ 梅肉 ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼた焼き	未 358kcal 以 487kcal
8	日				
9	月	(成人の日)			
10	火	御飯 鯖のおろし煮 生揚げと野菜のとろみ煮 みそ汁	・米 ・鯖 大根 生姜 ・生揚げ 大根 人参 いんげん ・もやし わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 麩のラスク	未 497kcal 以 579kcal
11	水	御飯 スパニッシュオムレツ 白菜サラダ 野菜スープ	・米 ・卵 枝豆 ベーコン チーズ ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・鶏ひき肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フライドポテト	未 458kcal 以 555kcal
12	木	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツの胡麻ネーズ和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鶏肉 豆腐 しらたき 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ・キャベツ 人参 ちくわ 白ごま マヨネーズ ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 でっちようかん	未 443kcal 以 508kcal
13	金	御飯 ぶりの中華蒸し チンゲン菜と卵の炒め物 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・卵 チンゲン菜 人参 ・黒きくらげ 人参 えのきたけ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 456kcal 以 539kcal
14	土	(くま・ぱんだ組 発表会) ホットドッグ ポテトサラダ 野菜スープ	・コッペパン フランクフルト キャベツ 人参 ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ ベーコン	(am) ハイハイ	未 220kcal 以 290kcal
15	日				
16	月	御飯 ポークビーンズ ブロッコリーのツナサラダ わかめスープ	・米 ・大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト ・ブロッコリー 人参 ツナ ・キャベツ わかめ 人参 白ごま	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 肉みそ混ぜご飯	未 448kcal 以 533kcal
17	火	御飯 ☆鶏の唐揚げ ほうれん草としめじのソテー オニオンスープ	・米 ・鶏肉 生姜 にんにく ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ベーコン バター ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 りんごとトリッツ	未 459kcal 以 529kcal

18	水	御飯 回鍋肉 切干としらたきの中華風サラダ 中華風コーンスープ	・米 ・豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 生姜 白ごま ごま油 ・クリームコーン 干し椎茸 人参 卵 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 438kcal 以 529kcal
19	木	カレーライス ほうれん草と大豆の 胡麻マヨネーズ和え 野菜スープ	・米 鶏肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・ほうれん草 大豆 人参 白ごま ・かぶ 人参 しめじ ベーコン	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ブリン	未 456kcal 以 527kcal
20	金	御飯 カレーの煮付け ひじきとさつま芋の炒り煮 豚汁	・米 ・カレー 生姜 ・さつま芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・豚肉 大根 人参 里芋 ごぼう こんにゃく 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 449kcal 以 534kcal
21	土	御飯 れんこんハンバーグ キャベツとしめじのバター醤油炒め コーンとわかめのスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ れんこん 豆乳 パン粉 卵 ・キャベツ しめじ ベーコン バター ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) ハイハイ (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 372kcal 以 513kcal
22	日				
23	月	御飯 大豆とツナの和風オムレツ キャベツと油揚げの炒め煮 さつま汁	・米 ・卵 ツナ 玉ねぎ ・キャベツ 油揚げ ・鶏肉 さつま芋 大根 人参 白菜 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 肉ラーメン	未 444kcal 以 522kcal
24	火	御飯 ♡さわらの塩麴焼き 大根のそぼろ煮 豆腐みそ汁	・米 ・さわら 塩麴 ・大根 鶏ひき肉 いんげん ・豆腐 油揚げ 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 たこやき	未 457kcal 以 524kcal
25	水	御飯 タンドリーチキン かぼちゃのごまマヨネーズ きのこスープ	・米 ・鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ 白ごま ・椎茸 えのきたけ しめじ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズおかかおにぎり	未 433kcal 以 523kcal
26	木	(伝統食 新潟県) 御飯 肉じゃが ★きりざい ★のっぺい汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく 絹さや ・納豆 たくあん 小松菜 人参 白ごま ・鶏肉 人参 里芋 椎茸 油揚げ こんにゃく 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 あんこトースト	未 497kcal 以 620kcal
27	金	梅と枝豆の混ぜご飯 あじの唐揚げ チンゲン菜とカニカマのごまマヨ みそ汁	・米 枝豆 梅肉 白ごま ・あじ ・チンゲン菜 人参 かにかまぼこ マヨネーズ 白ごま ・大根 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 みかんと♪ホームパイ	未 467kcal 以 569kcal
28	土	御飯 鶏肉の西京焼き じゃが芋の煮物 麩のすまし汁	・米 ・鶏肉 ・じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 絹さや ・麩 みつ葉 えのきたけ 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 339kcal 以 462kcal
29	日				
30	月	御飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ 白ごま ・白菜 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 443kcal 以 520kcal
31	火	御飯 鯖の味噌煮 さつま芋のきんぴら 五目みそ汁	・米 ・鯖 生姜 ・さつま芋 人参 ピーマン 豚ひき肉 ・鶏肉 里芋 大根 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 487kcal 以 564kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の1月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。

※♡は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。