



# 令和4年 1月予定献立表

松島さくら保育園  
(未満児)



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
4	火	鮭の橙焼き(ブロッコリー添え) 筑前煮 なめことわかめの味噌汁 果物(みかん缶)	ごはん	鮭 チーズ 味噌 鶏肉 わかめ 味噌 煮干し	人参 ブロッコリー ごぼう 人参 こんにゃく いんげん なめこ ねぎ りんご	ノンエッグマヨネーズ ごま油 里芋 砂糖	今年も宜しく お願いします 
おやつ	♪年明けうどん 牛乳	飲:牛乳 かまぼこ 油揚げ 煮干し		ねぎ 小松菜	うどん 砂糖		
5	水	大塚にんじんめし お豆腐ナゲット ごま煮浸し かぶの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 煮干し	大塚人参 竹の子 もやし 人参 ほうれん草 小松菜 かぶ えのき ねぎ バナナ	米 油 砂糖 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	大塚にんじん は、濃い鮮紅色 で独特の風味と 甘さがあるのが 特徴で、収穫時 には、80cm~ 120cmにもな ります。
おやつ	♪南瓜ケーキ 牛乳	飲:牛乳 卵		南瓜	バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー		
6	木	中華丼 春雨の中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん	豚肉 卵 ハム 杏仁豆腐	白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 しめじ きくらげ ねぎ 人参 胡瓜 みかん もも レーズン バナナ りんご	ごま油 片栗粉 春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	白菜は寒くなる と甘みが増しま す。
おやつ	♪マーラカオ 麦茶	卵 生クリーム		小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 ごま			
7	金	七草がゆ 鯖の煮つけ 揚げじゃがサラダ 豚肉と玉ねぎの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鯖 豚肉 味噌 煮干し	七草 生姜 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ バナナ	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	七草がゆ 
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト					
8	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
おやつ	ビスケット 麦茶			ビスケット			
11	火	ほうとう 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え クラッシュゼリー	麺	豚肉 味噌 煮干し 鶏肉	南瓜 人参 大根 ねぎ 椎茸 生姜 小松菜 人参 キャベツ コーン みかん もも レーズン レモン汁	ほうとう 油 じゃが芋 砂糖 ごま ごま 砂糖 ゼリーの素	ほうとうは山梨 県の郷土料理 で、昔は山梨で は「ほうとうを うてない」と嫁に 出せない」と言 う文化もありま した。
おやつ	♪きな粉おにぎり 牛乳	飲:牛乳 きな粉			砂糖		
12	水	コロッケ 揚げ大豆と南瓜のサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	ごはん	大豆	南瓜 人参 ブロッコリー 人参 カリフラワー バナナ	コロッケ 油 砂糖 油 片栗粉 さつま芋	コロッケは、西 洋料理のクロ ケットを模倣し た日本の洋食の 一つです。
おやつ	♪ノンエッグクッキー 麦茶				小麦粉 砂糖 油		
13	木	白身魚のエスカベージュ カリブコーンサラダ スコッチブロス 果物(りんご)	ごはん	バス 鶏肉 ベーコン	生姜 玉葱 人参 トマト カリフラワー ブロッコリー コーン ねぎ セロリ 玉葱 人参 りんご	砂糖 片栗粉 油 ドレッシング 押し麦 オリーブ油	エスカベージュ とはフランス語 で「油で揚げて から酢に漬ける 」という意味 があります。
おやつ	せんべい 牛乳	飲:牛乳			せんべい		
14	金	豚丼 切り干し大根のごま和え 根菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根 人参 もやし キャベツ コーン ごぼう 人参 大根 南瓜 ねぎ バナナ	油 砂糖 ごま ごま 砂糖 じゃが芋	切り干し大根に は食物繊維、カ リウム、ビタミン B群などのミ ネラルやビタミン が多く含まれ ています。
おやつ	ゼリー				ゼリー		
15	土	チーズサンドはんぺん しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チーズサンドはんぺん	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 しゅうまい 油	
おやつ	ビスケット 麦茶			ビスケット			
17	月	かみかみボール ごぼうとコーンのサラダ すまし汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 じゃこ 高野豆腐 豆乳 鰹節 ハム わかめ 鰹節	れんこん 切り干し大根 椎茸 ごぼう 人参 コーン ほうれん草 えのき ねぎ バナナ	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	かみかみ メニュー
おやつ	♪さつま芋のガレット 麦茶	チーズ 牛乳 卵			さつま芋 バター ホットケーキ粉		

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)



日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
18	火 😊	カレーライス	ごはん	豚肉	生姜 玉葱 人参 りんご	油 カレールー ジャガ芋	カレーには、体を温める効果・体力増強・疲れた体を休めるのに役立つハーブやスパイスがバランスよく配合されています。
		福神漬 カリブロサラダ フルーツ入りあまおうゼリー			福神漬 カリフラワー フロccoli 人参 みかん もも レーズン	ドレッシング ゼリー	
おやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
19	水 😊	たらの磯辺焼き	ごはん	たら 青のり		小麦粉 片栗粉 油	郷土料理「秋田県」
		五目煮びたし いもの子汁 果物(りんご)			油揚げ 鶏肉 鰹節 りんご	小松菜 人参 もやし いんげん まいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	
おやつ		♪いもあげ 牛乳		飲:牛乳 卵		さつま芋 小麦粉 油 砂糖	
20	木	オムレツのトマトソースかけ	ごはん	オムレツ 鶏肉	玉葱 トマト	砂糖	「オムレツ」のバリエーションは非常に多く、世界中の様々な料理がオムレツの仲間として扱われています。
		肉じゃがカレー味 大根とわかめの味噌汁 果物(オレンジ)			豚肉 わかめ 味噌 煮干し オレンジ	玉葱 人参 グリンピース 大根 人参 ねぎ	
おやつ		♪きな粉豆 牛乳		飲:牛乳 大豆 きな粉		砂糖	
21	金 😊	鮭のアップルソースかけ	ごはん	鮭	りんご ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖	Book de Lunch「白雪姫」
		森のきのこソーテー ホワイトスープ 果物(りんご)			ベーコン ウインナー 牛乳 りんご	エリンギ しめじ コーン 小松菜 キャベツ	
おやつ		プリン				プリン	
22	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)			卵焼き キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
24	月 😊	スパゲティーミートソース	麺	豚肉 大豆	玉葱 にんにく セロリー トマト	スパゲティー オリーブ油	子どもたちに大人気のスパゲティーミートソースはじっくり煮込むのがポイントです。
		キャベツとリンゴのサラダ フルーツヨーグルト			キャベツ りんご 胡瓜 レーズン ヨーグルト	油	
おやつ		♪わかめご飯おにぎり 麦茶		わかめご飯素		米	
25	火 😊	ケバブ	ごはん	鶏肉	玉葱	砂糖 オリーブ油	世界の料理「トルコ」
		チョパンサラタス(サラダ) バブチュチョルパス(スープ) ヨーグルト			ツナ ベーコン ヨーグルト	赤ピーマン キャベツ 胡瓜 大根 コーン レモン汁 玉葱 人参 グリンピース	
おやつ		♪いちごジャムクッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー ジャム	
26	水 😊	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会 
		鶏の唐揚げ 野菜ゴマサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物(いちご)			鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 煮干し いちご	生姜 にんにく ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油 ドレッシング	
おやつ		♪お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳		みかんタルト 生クリーム カラーシユガー	
27	木	ツナとチーズの厚焼き玉子	ごはん	ツナ 卵 チーズ	人参 玉葱 ねぎ	砂糖 油	卵焼きに砂糖を加えるとふっくらと柔らかく仕上げられる役目があり、塩を入れるのは、卵を固めやすくする役目があります。
		もやしのおかか和え じゃが芋の味噌汁 果物(りんご)			鰹節 鶏肉 味噌 煮干し りんご	小松菜 人参 えのき ほうれん草 ねぎ	
おやつ		♪ツナサンド 牛乳		飲:牛乳 ツナ		パン ノンエッグマヨネーズ	
28	金 😊	鯖の利休焼き	ごはん	鯖		片栗粉 ごま	とろの粉は、高野豆腐を作ったときにできる。「切りくず」です。
		とろの粉の煮物 豚汁 果物(バナナ)			とろの粉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 煮干し ヨーグルト	白菜 大根 ねぎ 人参 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ バナナ	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
29	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)			肉団子 キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
31	月 😊	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 トマト グリンピース オレンジジュース にんにく	油 じゃが芋 ハヤシルー	ハヤシライスは日本生まれの洋食です。
		白菜のサラダ フルーツカクテル				白菜 フロccoli コーン みかん もも フルーツカクテル バナナ りんご	
おやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

あけましておめでとございます。今年もおいしくて安全で、子どもたちが給食の時間を楽しく過ごせるように、心を込めて作りたいと考えております。どうぞよろしく願いいたします。