

2022年度1月 予定献立表

ののかぜ保育園

	16.30日(月)	17.31日(火)	4.18日(水)	5.19日(木)	6.20日(金)	7.21日(土)
昼食	ごはん 米 40	ごはん 米 40	マーボー飯 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15	ごはん 米 40	菜飯 米 40 菜飯の素	塩おにぎり 米 45 塩
	手羽先風から揚げ 鶏もも肉 50 醤油、砂糖、だし ごま、米粉、油	かれいみぞれあんかけ かれい 35 大根 10 醤油、砂糖、だし 米粉、油	豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 2 にら 2	チャプチェ 豚肉 35 春雨 3 玉ねぎ 20 にんじん 7 しいたけ 3 もやし 5	鮭の磯辺焼き 35 青のり 醤油、米粉、油	さばの竜田揚げ 35 さば しょうが 醤油、だし、米粉 油
	ひじきサラダ ひじき 1 ブロッコリー 10 にんじん 10 コーン 5 ツナ 3	ナムル ほうれん草 20 人参 5 醤油、塩、ごま油	片栗粉、だし	ほうれん草 2	おひたし はくさい 25 にんじん 5 かつお節 醤油、だし	煮物 大根 20 にんじん 10 さといも 10 醤油、砂糖、だし
	味噌汁 玉ねぎ 10 小松菜 2 油揚げ 2 みそ、だし	しそひじき ひじき 10 ゆかり 醤油、砂糖、だし	なます 大根 15 人参 8 酢、砂糖、塩	オープン焼き れんこん 30 油、塩	豚汁 豚肉 5 大根 10 にんじん 7 しめじ 5 長芋 7 ねぎ 2 みそ、だし	スープ なめこ 7 ねぎ 2 だし、みそ
	ココアいろいろ 上新粉 15 片栗粉 5 白玉粉 3 砂糖 5 ココア 0.5	やきいも さつまいも 70	かぼちゃ蒸しパン 米粉 20 砂糖 5 BP 0.9 豆乳 20 かぼちゃ 10 油 0.5	ココアクッキー じゃがいも 30 米粉 12 BP 0.3 砂糖 4 油 4 ココア 0.5	七草がゆ(6日) 米 30 七草 2 大根 5 だし汁、醤油、塩 五平餅(20日) 米 30 さといも 10 味噌、砂糖、ごま	大学芋 さつまいも 50 砂糖 4 油 塩
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100

	23日(月)	10.24日(火)	11.25日(水)	12.26日(木)	13.27日(金)	14.28日(土)
昼食	ごはん 米 40	ゆかりごはん 米 40 ゆかり	ハヤシライス 米 50 豚肉 30 玉ねぎ 30	ごはん 米 40	炊き込みごはん 米 40 しめじ 5 まいたけ 5 にんじん 10 油揚げ 3 だし、醤油、塩	あんかけ丼 米 50 豚肉 35 キャベツ 20 玉ねぎ 10 にんじん 7 醤油、塩、片栗粉 だし
	てりやきつくね 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 おから 7 玉ねぎ 20 人参 7 いんげん 1 切干大根 2 えのき 5 醤油、砂糖、だし 片栗粉	オーロラ焼き たら 35 マヨドレ、ケチャップ 砂糖、醤油、塩	おからサラダ おから 7 人参 7 ブロッコリー 8 コーン 3 ツナ 2 マヨドレ、塩	塩昆布和え キャベツ 25 にんじん 5 塩昆布 醤油、ごま油	鯖のごまみそ焼き さわら 35 ごま みそ、醤油、砂糖	おかかあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 鯉節 0.2 醤油、塩
	たたきごぼう ごぼう 20 すりごま 醤油、砂糖、だし 油	のっぺい汁 鶏もも肉 7 里芋 10 大根 10 人参 8 しいたけ 3 大根菜 2 だし、醤油、塩	かぼちゃスープ かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 豆乳 10 だし、塩、米粉	黒豆 黒豆 3 砂糖、醤油	煮しめ れんこん 15 にんじん 15 鶏もも肉 3 こんにゃく 5 干し椎茸 1 醤油、だし、砂糖	スープ 大根 10 わかめ 1 醤油、塩
	味噌汁 なめこ 8 大根 8 三つ葉 2 みそ、だし			味噌汁 豆腐 8 わかめ 1 かぶ 5 ねぎ 2 みそ、だし	すまし汁 ほうれん草 5 えのき 5 醤油、だし	
	のりおにぎり 米 30 のり 0.2 塩	おいも団子(みたらし) 上新粉 10 白玉粉 10 さつまいも 10 砂糖 3 醤油 砂糖	ごま蒸しパン 米粉 20 黒ごま 2 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25	ぜんざい(12日) もち 10 小豆、砂糖、塩 かぼちゃもち(26日) かぼちゃ 10 米粉 15 砂糖 4 油 0.5 きなこ	ホットビスケット 大豆粉 3 片栗粉 3 米粉 14 砂糖 4 BP 0.8 油 4 塩	ココアむしパン 米粉 20 ココア 1 砂糖 3 BP 1 油 0.5 豆乳 25
	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100	果物 25 牛乳 100

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。