

1月の予定献立

令和4年1月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
4 (火)	松風焼き ヤーコンサラダ 凍り豆腐の清汁 りんご	がんづき 牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳 凍り豆腐	パン粉 ごま ヤーコン マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	ねぎ 玉葱 コーン きゅうり 人参 さやえんどう えのき茸
5(水) ほかほか	厚焼き卵 若布の酢味噌和え 煮豆 なめこ汁 キウイフルーツ	栗ようかん 牛乳	卵 若布 豆腐 牛乳	ごま ザラメ	きゅうり 人参 キャベツ 金時豆 なめこ ねぎ キウイ
6 (木)	赤魚塩焼き 大徳寺和え いものこ汁 みかん	くるみゆべし 牛乳	赤魚 卵 豚肉 豆腐 牛乳	里芋 しらたき 白玉粉 黒砂糖 上新粉 くるみ	小松菜 椎茸 人参 大根 しめじ ごぼう ねぎ みかん
7 (金)	マーボー豆腐 もやしのナムル はんぺんスープ ミントマト	ベジタブルサンド 牛乳	豆腐 豚挽肉 はんぺん ハム 牛乳	ごま油 食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン もやし きゅうり セロリ えのき茸
8 (土)	手作り弁当				
10 (月)	成人の日				
11 (火)	鮭のトマト煮 干草和え つくね汁 バナナ	芋かりんとう 牛乳	鮭 ベーコン 卵 油揚げ 鶏挽肉 豆腐	バター しらたき ごま さつまいも ピーナッツ 油	玉葱 ピーマン 椎茸 人参 ほうれん草 もやし ねぎ
12(水) ほかほか	エビカツ めかぶの和え物 じゃが芋と青菜のみそ汁 みかん	ピーナッツサンド 牛乳	えび はんぺん 豆腐 卵 牛乳	小麦粉 パン粉 片栗粉 マヨネーズ ごま じゃが芋	玉葱 めかぶ キャベツ 大根 人参 小松菜 みかん
13 (木)	親子煮 カリフラワーのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 キウイ	バナナケーキ 牛乳	鶏挽肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 小松菜 干椎茸 カリフラワー
14 (金)	肉じゃが 青菜和え 若布のみそ汁 りんご	ヨーグルトゼリー せんべい	豚肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	じゃが芋 しらたき	玉葱 人参 干椎茸 いんげん ほうれん草 もやし えのき茸
15(土) ぞう組参観日	じゃが芋のそぼろ煮 もやしの炒め物 幼児牛乳 ミントマト		豚挽肉 ベーコン	じゃが芋	グリーンピース もやし ピーマン ミントマト
17 (月)	魚のみそ焼き 豚肉とピーマンの炒め せんべい汁 りんご	チーズポテト 牛乳	まぐろ 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	せんべい じゃが芋 油 ごま油	たけのこ ピーマン ごぼう 人参 しめじ 舞茸 えのき茸
18(火) 誕生会	天井 ブロッコリーのごま酢和え 花麩の清汁 南瓜含め煮 みかん	ケーキ 牛乳	えび キス 豆腐 牛乳	天ぷら粉 油 ごま 花麩	ピーマン ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 みかん
19(水) ほかほか	生姜焼き スパゲティサラダ ミネストローネ バナナ	ハムサンド 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 ハム チーズ 牛乳	スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 食パン マーガリン	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 トマト パセリ バナナ
20 (木)	白菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ ウィンナーソテー みかん	豆腐のごまだれ団子 牛乳	豚肉 卵 ウィナー 豆腐 牛乳	じゃが芋 バター 小麦粉 白玉粉 ごま	玉葱 白菜 人参 コーン りんご ブロッコリー ピーマン
21 (金)	炒り鶏 白和え もやしのみそ汁 バナナ	ヤーコンとリンゴのクラフティ 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	こんにゃく 里芋 小麦粉 バター ヤーコン	人参 ごぼう れんこん 干椎茸 いんげん ほうれん草 もやし
22 (土)	ひじき卵 三色サラダ 幼児牛乳 みかん		ひじき 卵 豚挽肉 粉チーズ ハム 牛乳	春雨 マヨネーズ	人参 いんげん 玉葱 もやし きゅうり みかん
24 (月)	八宝菜 ごまもやし 凍り豆腐のみそ汁 ミントマト	りんごゼリー せんべい	豚肉 うずら卵 わかめ 凍り豆腐	ごま ざらめ 片栗粉	人参 白菜 玉葱 たけのこ きくらげ さやえんどう もやし
25 (火)	魚のハンバーグ ポテトサラダ 白菜と人参のみそ汁 キウイフルーツ	まんじゅう 牛乳	さんま 卵 豆腐 牛乳	小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	ねぎ きゅうり 人参 白菜 キウイ 小豆
26(水) ほかほか	鶏ごま煮 わかめサラダ 野菜ミルクスープ りんご	五平餅風 牛乳	鶏肉 わかめ ハム 牛乳	ごま ごま油 バター 白玉粉 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 セロリ パセリ りんご
27 (木)	豆腐だんごのケチャップ煮 信田煮 春雨スープ キウイフルーツ	ごまプリン せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 油揚げ ベーコン	小麦粉 油 春雨	ねぎ レタス キャベツ 人参 玉葱 干椎茸 チンゲン菜
28 (金)	ゆで卵ミートソースかけ ピーナッツ和え 若布コーンスープ バナナ	干いも 牛乳	卵 豚挽肉 わかめ 牛乳	ピーナッツ 干芋	玉葱 人参 セロリ 小松菜 コーン ねぎ バナナ
29 (土)	いり豆腐 チーズサラダ 幼児牛乳 ミントマト		豆腐 鶏挽肉 チーズ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ	人参 干椎茸 玉葱 グリーンピース きゅうり ミントマト
31 (月)	煮魚 ひじきサラダ 豚汁 りんご	お好み焼き 牛乳	赤魚 ひじき 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	ごま油 じゃが芋 しらたき 小麦粉	きゅうり レタス セロリ 人参 大根 ごぼう しめじ ねぎ

年末年始の行事食

年越しそばやおせち料理、お雑煮など、家庭により年末年始の行事食があると思いますが、時代が変わっても子供たちに伝えていきたいものだと思います。一緒に料理を作ったり、食べたりにながら子供たちに話をしてみてください。

~今月の一平均栄養所要量~
エネルギー 523kcal
たんぱく質 18.7g
脂肪 17.7g