



1月の予定献立

令和4年1月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	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 ご飯	牛乳 せんべい	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)	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 ご飯	ヤクルト せんべい	栗ようかん 牛乳	卵 若布 豆腐 牛乳	ごま ザラメ 米	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 ご飯	バナナ	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 米	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 菜飯	牛乳 せんべい	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 米	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	バナナ				
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 ご飯	飲むヨーグルト せんべい	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 米 さつま芋 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)	エビカツ めかぶの和え物 青菜のみそ汁 みかん しらすご飯	牛乳 せんべい	ジャムサンド 牛乳	えび はんぺん 豆腐 卵 牛乳 しらす	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 豆腐のみそ汁 キウイ ご飯	飲むヨーグルト せんべい	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 米	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 ご飯	豆乳 せんべい	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 米	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)	じゃが芋のそぼろ煮 もやしの炒め物 かきたま汁 ミントマト ご飯	牛乳 せんべい		豚挽肉 ベーコン 卵 牛乳	じゃが芋 米	グリーンピース もやし ピーマン ミニトマト ほうれん草 キャベツ
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 卵ご飯	牛乳 せんべい	チーズポテト 牛乳	まぐろ 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 卵	せんべい じゃが芋 油 ごま油 米	たけのこ ピーマン ごぼう 人参 しめじ 舞茸 えのき茸
18(火) 誕生日会	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	バナナ	ケーキ 牛乳	えび キス 豆腐 牛乳	天ぷら粉 油 ごま 花麩 米	ピーマン ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 みかん
19 (水)	生姜焼き スパゲティサラダ ミネストローネ バナナ ご飯	ヤクルト せんべい	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 ご飯	豆乳 せんべい	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 米	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	牛乳 せんべい	ヤーコンとリンゴのクラフティ 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	こんにやく 里芋 小麦粉 バター ヤーコン 米	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 キャベツのみそ汁 みかん ご飯	牛乳 せんべい		ひじき 卵 豚挽肉 粉チーズ ハム 牛乳	春雨 マヨネーズ じゃが芋 米	人参 いんげん 玉葱 もやし きゅうり みかん キャベツ
24 (月)	八宝菜 ごまもやし 凍り豆腐のみそ汁 ミントマト ご飯	飲むヨーグルト ビスケット	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 米	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 白菜のみそ汁 キウイ ひじきご飯	牛乳 せんべい	まんじゅう 牛乳	さんま 卵 豆腐 牛乳 ひじき 油揚げ	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)	鶏ごま煮 わかめサラダ 野菜ミルクスープ りんご ご飯	豆乳 せんべい	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 米	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 ご飯	バナナ	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 米	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 ご飯	りんごジュース せんべい	干いも 牛乳	卵 豚挽肉 わかめ 牛乳	ピーナッツ 干芋 米	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 にらたま汁 ミントマト ご飯	牛乳 せんべい		豆腐 鶏挽肉 チーズ 牛乳 卵	じゃが芋 マヨネーズ 米	人参 干椎茸 玉葱 グリンピース きゅうり ミントマト にら えのき
31 (月)	煮魚 ひじきサラダ 豚汁 りんご ご飯	牛乳 せんべい	お好み焼き 牛乳	赤魚 ひじき 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 かつお節	ごま油 じゃが芋 しらたき 小麦粉 米	きゅうり レタス セロリ 人参 大根 ごぼう しめじ ねぎ



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



～今月の一平均栄養所要量～
エネルギー 422kcal
たんぱく質 18.7g
脂肪 17.7g

