

令和4年度

1月
献立表

ゆりかごこども園

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●甘やかになる	▲血や肉になる	園体の調子を整える
4	水		お弁当日 (おやつはクリスピーケッキーです。)			
5	木	赤飯 鶏の塩焼き お煮しめ 紅白なます 麸のすまし汁 みかん	[午前] 野菜チップス [午後] さつま芋きんとん	もち米 里芋 さつま芋 バター	小豆 鶏	蓮根 人参 ごぼう 茄 椎茸 さやえんどう 大根 五葱 三つ葉 みかん
6	金	クロワッサン オムレツ キャベツと人参のソテー 豆腐サラダ コンソメスープ バイナップル	[午前] おこし [午後] 七草粥	パン 油 米	卵 牛ミンチ チーズ 豆腐 ひじき ベーコン	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 トマト 七草 バイナップル
7	土	焼きピーフン 和風サラダ もやしスープ 桃缶	[午前] かりんとう [午後] ほたほた焼き	ピーフン ごま油	豚肉 海老 薄揚げ わかめ	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 もやし
10	火	野菜たっぷり味噌ラーメン 千草豆腐 豆苗の胡麻和え りんご	[午前] ポーロ [午後] 高菜あむすび	中華麺 ごま油 米	豚肉 豆腐 卵 ひじき しらす	もやし ニラ キャベツ コーン しめじ 椎茸 ごぼう 人参 豆苗 小松菜 りんご
11	水	ご飯 鶏の塩焼き かぶと大根の塩炒め キャベツのおかか和え きのこの味噌汁 オレンジ	[午前] あられ [午後] 白玉ぜんざい	米 油 ごま油	鶏 ベーコン 豆腐 あずき	かぶ 大根 キャベツ ほうれん草 人参 しめじ えのき 三つ葉 オレンジ
12	木	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 野菜の胡麻和え 人参と玉葱のすまし汁 バナナ	[午前] 野菜チップス [午後] 餃子の皮でピザ	米 さつま芋	鶏肉 わかめ ベーコン チーズ	ごぼう 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 ピーマン コーン バナナ
13	金	鶏のから揚げ 五目大豆煮 トマトと胡瓜の酢の物 白菜の味噌汁 みかん	[午前] おこし [午後] じゃが芋の磯辺焼き	米 油 じゃが芋 バター	鰯 大豆 わかめ しらす 薄揚げ チーズ	生姜 人参 ごぼう 蓼根 椎茸 胡瓜 トマト 白菜 みかん
14	土	醤油焼うどん フロッコリーのおかか和え えのきとわかめのすまし汁 パイン缶	[午前] かりんとう [午後] ハッピーターン	うどん 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 ニラ もやし フロッコリー バブリカ えのき
16	月	フロッコリーとベーコンのパスタ オーブンオムレツ 人参ドレッシングサラダ 野菜スープ りんご	[午前] ポーロ [午後] 五平餅	パスタ 油 ごま油 じゃが芋 米	ベーコン 卵 ウインナー チーズ わかめ	玉葱 フロッコリー ほうれん草 ミニトマト 人参 胡瓜 レタス サニーレタス コーン りんご
17	火	塩おにぎり 豚汁 バナナ	[午前] あられ [午後] もだん焼き	米 じゃが芋 うどん	豚肉 卵	大根 白菜 玉葱 人参 ごぼう 白葱 キャベツ 長芋 バナナ
18	水	ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き 南瓜の炒め煮 菜種和え 大根と水菜のすまし汁 バイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] ジャコマヨトースト	米 油 パン	鶏肉 ひじき 豚肉 卵 しらす	南瓜 生姜 小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 水菜 バイナップル
19	木	大根飯 メンチカツ 白菜と青菜のツナマヨ和え 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	[午前] おこし [午後] チョコフッセ	米 ごま油 油	牛ミンチ 豚ミンチ 卵 豆腐 わかめ	大根 玉葱 白菜 小松菜 人参 白葱
20	金	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 鶏肉と蓮根の炒り煮 白和え なめこのすまし汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] さつまいこ	米 さつま芋 油	鶏 鶏肉 厚揚げ	蓮根 人参 クリンピース 小松菜 なめこ えのき 玉葱 オレンジ
21	土	胡麻焼きそば しらす和え 玉葱のすまし汁 みかん缶	[午前] あられ [午後] かっぱえびせん	中華麺 油	豚肉 海老 しらす わかめ	キャベツ 白葱 人参 白菜 小松菜 玉葱 葱
23	月	ご飯 鶏のみぞれ煮 粉ふき芋 高麗菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	[午前] ポーロ [午後] チキンナゲット	米 油 じゃが芋	鶏 豆腐 わかれ 豚肉 卵	大根 葱 キャベツ 高麗菜 もやし 人参 玉葱 生姜 りんご
24	火	カレーうどん 茶碗蒸し風 白菜の甘酢和え みかん	[午前] 野菜チップス [午後] シーチキンご飯	うどん 米	牛肉 薄揚げ 卵 豚肉 竹輪	生姜 五葱 人参 葱 椎茸 三つ葉 白菜 みかん
25	水	ご飯 豚肉と蓮根の味噌炒め 南瓜のひじき煮 ほうれん草の胡麻和え 麸とえのきのすまし汁 バイナップル	[午前] おこし [午後] 豆腐ドーナツ	米 油	豚肉 ひじき 薄揚げ 豆腐	蓮根 五葱 いんげん 南瓜 クリンピース ほうれん草 もやし 人参 三つ葉 えのき バイナップル
26	木	ホットドッグ ヤンソンさんの誘惑 グリーンサラダ 人参のスープ バナナ	[午前] かりんとう [午後] 納豆巻き	パン じゃが芋 油 米	豚肉 ひじき 薄揚げ	キャベツ 玉葱 レタス サニーレタス 胡瓜 バブリカ かいわれ大根 人参 コーン バナナ
27	金	ご飯 鶏の竜田揚げ かぶのさぼうあん 胡瓜の酢の物 えのきとニラの味噌汁 オレンジ	[午前] ポーロ [午後] 人参蒸しパン	米 油	鶏 豚ミンチ わかめ しらす ひじき	生姜 かぶ 胡瓜 トマト えのき ニラ 人参 オレンジ
28	土	きのことツナのトマトパスタ レタスのサラダ 玉葱とコンのスープ 桃缶	[午前] あられ [午後] 湯氏パイ	パスタ 油	ベーコン	しめじ えのき 玉葱 レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト バブリカ コーン バセリ
30	月	ご飯 肉豆腐 里芋の煮こごりかし ほうれん草のたらこ炒め あさりのすまし汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] ブレーンクッキー	米 油 里芋 バター	豆腐 牛肉 たらこ あさり わかめ	玉葱 ピーマン 白菜 ほうれん草 白菜 三つ葉 りんご
31	火	醤油ラーメン 鶏焼つくね ひじきの胡麻和え みかん	[午前] おこし [午後] たらこあむすび	中華麺 ごま油 米	豚肉 なると 鶏ミンチ 卵 ひじき 薄揚げ たらこ	もやし ニラ 玉葱 生姜 ごぼう 大葉 人参 いんげん みかん

*午前のおやつ(1.2歳児のみ)は変更する場合があります。

19日はお誕生日会です。

立案者:萬泉 藤葉

令和4年度 1月 離乳食献立表 ゆいかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
4	水			[午前] ハイハイ [午後] お粥
5	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 大根 さつまいも	[午前] バナナ [午後] お粥
6	金	パン粥 豆腐と野菜の煮物	パン 豆腐 キャベツ 胡瓜 トマト	[午前]りんご [午後] お粥
7	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 玉葱 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
10	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 人参 小松菜	[午前]りんご [午後] お粥
11	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 大根 ほうれん草 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
12	木	お粥 ささみと野菜の煮物	お粥 ささみ さつまいも 人参 玉葱	[午前]りんご [午後] お粥
13	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 胡瓜 トマト ジャガイモ	[午前] バナナ [午後] お粥
14	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 人参 ブロッコリー	[午前]りんご [午後] お粥
16	月	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 ほうれん草 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
17	火	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ジャガイモ 大根 人参	[午前]りんご [午後] お粥
18	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 南瓜 キャベツ 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
19	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 白菜 人参 小松菜	[午前]りんご [午後] お粥
20	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 さつまいも	[午前] バナナ [午後] お粥
21	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 白菜 玉葱	[午前]りんご [午後] お粥
23	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 ジャガイモ キャベツ 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
24	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 玉葱 白菜	[午前]りんご [午後] お粥
25	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 南瓜 ほうれん草 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
26	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ ジャガイモ 胡瓜 人参	[午前]りんご [午後] お粥
27	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 かぶ 胡瓜 トマト	[午前] バナナ [午後] お粥
28	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 胡瓜 南瓜	[午前]りんご [午後] お粥
30	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 玉葱 ほうれん草 白菜	[午前] バナナ [午後] お粥
31	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 ジャガイモ	[午前]りんご [午後] お粥

*午前のおやつは変更する場合があります。 19日はお誕生日会です。

立案者: 篠原 桂菜