

| 令和4年度 |    | 1月                                                    | 献立予定表                     |                                                                                    | 六甲ゆりかごこども園・クーラ |        |          |
|-------|----|-------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------|
| 日     | 曜日 | おひる                                                   | おやつ(牛乳)                   | 主な材料                                                                               | 力や熱になる         | 血や肉になる | 体の調子を整える |
| 4     | 水  | カレーライス<br>フルーツヨーグルト                                   | 午前 ビスケット<br>午後 バインホットケーキ  | ●米 ジャが芋 HM ●牛肉 ヨーグルト 牛乳 卵<br>●玉葱 人参 バナナ りんご みかん缶 バイン缶 桃缶 レーズン                      |                |        |          |
| 5     | 木  | 鶏飯 鮭の塩焼き かぶのすまし汁<br>ブロッコリーのおかか和え バナナ                  | 午前 ボーロ<br>午後 人参蒸しパン       | ●米 HM バター はちみつ ●鶏肉 鮭 かつお 油揚げ 牛乳<br>●人参 ブロッコリー パプリカ かぶ バナナ                          |                |        |          |
| 6     | 金  | ひき肉としめじのスパゲッティ レtasとりんごのサラダ<br>キャベツのオムレツ オニオンスープ オレンジ | 午前 あられ<br>午後 七草粥          | ●スパゲッティ 米 ゴマ ●牛肉 豚肉 卵 牛乳 ツナ ベーコン<br>●玉葱 人参 しめじ キャベツ レtas 胡瓜 りんご パセリ オレンジ           |                |        |          |
| 7     | 土  | 塩焼きそば 三色ナムル<br>ほうれん草のスープ みかん缶                         | 午前 おこし<br>午後 ぼたぼた焼き       | ●中華麺 ゴマ ごま油 ●豚肉 えび 鶏肉 牛乳<br>●キャベツ 玉葱 ねぎ 人参 ほうれん草 もやし にんにく みかん缶                     |                |        |          |
| 10    | 火  | ご飯 太刀魚の酒蒸し 春雨のゆかり和え<br>大根そぼろ煮 油揚げの味噌汁 みかん             | 午前 ビスケット<br>午後 チーズブレッド    | ●米 ゴマ 春雨 片栗粉 小麦粉 バター ●太刀魚 ハム 鶏肉 わかめ 他4種<br>●生姜 人参 胡瓜 大葉 大根 グリンピース 玉葱 ねぎ みかん        |                |        |          |
| 11    | 水  | ご飯 豆腐入り松風焼き しらす和え<br>しらたきのたらこ和え 鮭のすまし汁 オレンジ           | 午前 ボーロ<br>午後 アップル春巻き      | ●米 パン粉 ごま しらす 春巻き ぶ ●豆腐 鶏肉 牛乳 卵 他4種<br>●ねぎ 玉葱 白菜 人参 小松菜 大根 みつば オレンジ りんご            |                |        |          |
| 12    | 木  | 南瓜パンズ ススキのカレー風味揚げ バナナ<br>シーフードサラダ ほうれん草のソテー ブロッコリースープ | 午前 あられ<br>午後 沢庵おにぎり       | ●パン 小麦粉 米 ●すずき えび いか ベーコン 鶏肉 牛乳<br>●レtas サニーレtas 胡瓜 人参 ほうれん草 玉葱 ブロッコリー 他3種         |                |        |          |
| 13    | 金  | 豚汁うどん みかん<br>おもち                                      | 午前 おこし<br>午後 フルーツゼリー      | ●うどん ジャが芋 もち米 ●豚肉 味噌 納豆 きな粉 寒天 牛乳<br>●大根 玉葱 人参 ごぼう ねぎ みかん りんご 桃缶                   |                |        |          |
| 14    | 土  | 高菜スパゲッティ さいころサラダ<br>レtasとハムスープ バナナ                    | 午前 ビスケット<br>午後 ビスコ        | ●スパゲッティ ゴマ マヨネーズ ●しらす チーズ ハム 牛乳<br>●高菜 胡瓜 人参 みかん缶 玉葱 レtas バナナ                      |                |        |          |
| 16    | 月  | ご飯 鯖のきじ焼き 白和え りんご<br>切干大根とベーコン炒め物 なめこのすまし汁            | 午前 ボーロ<br>午後 マドレーヌ        | ●米 蒟蒻 HM バター はちみつ ●鯖 厚揚げ 味噌 卵 牛乳<br>●人参 小松菜 胡瓜 切干大根 玉葱 にんにく なめこ えのき ねぎ りんご         |                |        |          |
| 17    | 火  | ホットドッグ ブロッコリーの炒め物<br>南瓜サラダ 鶏肉のスープ オレンジ                | 午前 あられ<br>午後 梅おかかおにぎり     | ●パン カシューナッツ マヨネーズ ●ウインナー ベーコン 鶏肉 かつお 牛乳<br>●キャベツ ブロッコリー 玉葱 にんにく 南瓜 胡瓜 レーズン パセリ 梅干し |                |        |          |
| 18    | 水  | 野菜たっぷり味噌ラーメン 中華サラダ<br>はんぺん入り卵焼き みかん                   | 午前 おこし<br>午後 スイートポテト      | ●中華麺 ごま油 さつま芋 バター ●豚肉 味噌 しらす ハム 牛乳 はんぺん<br>●もやし にら 白菜 人参 とうもろこし にんにく 玉葱 椎茸 他5種     |                |        |          |
| 19    | 木  | きのこの炊き込みご飯 からあげ ももゼリー<br>かりかりじゃこサラダ かきたま汁             | 午前 ビスケット<br>午後 マーブルケーキ    | ●米 片栗粉 ゴマ ごま油 バター ●油揚げ 鶏肉 かつお 卵 寒天 他2種<br>●しめじ 舞茸 人参 生姜 トマト 胡瓜 サニーレtas レtas 他3種    |                |        |          |
| 20    | 金  | ご飯 カレイのマヨ味噌焼き 豚じゃが<br>ほうれん草ののり和え 豆腐のすまし汁 バナナ          | 午前 ボーロ<br>午後 ブルーベリーサンド    | ●米 マヨネーズ 蒟蒻 ジャが芋 パン ジャム ●カレイ 味噌 海苔 他3種<br>●ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 グリンピース みつば バナナ         |                |        |          |
| 21    | 土  | トマトのジャージャー麺 桃缶<br>春菊の胡麻和え とろろ昆布すまし汁                   | 午前 あられ<br>午後 源氏パイ         | ●うどん ごま油 ゴマ ●豚肉 味噌 わかめ とろろ昆布 牛乳<br>●生姜 にんにく ねぎ 玉葱 トマト 春菊 人参 もやし 桃缶                 |                |        |          |
| 23    | 月  | ご飯 豚肉の焼きつくね れんこんの金平<br>白菜のツナ和え 大根のすまし汁 ぼんかん           | 午前 おこし<br>午後 チョコチップクッキー   | ●米 蒟蒻 ゴマ 小麦粉 バター チョコ ●豚肉 ツナ しらす 卵 牛乳<br>●玉葱 ごぼう 生姜 白菜 小松菜 蓮根 人参 ビーマン 大根 えのき 他2種    |                |        |          |
| 24    | 火  | ミルクロール 白身魚のオランダ揚げ 人参と玉葱スープ<br>チキン入りサラダ マカロニのカレー炒め バナナ | 午前 ビスケット<br>午後 鮭おにぎり      | ●パン 小麦粉 マカロニ 米 ゴマ ●メルルーサ 鶏肉 ハム 鮭 牛乳<br>●人参 玉葱 パセリ レtas サニーレtas トマト 胡瓜 パプリカ 他2種     |                |        |          |
| 25    | 水  | ちゃんぽんうどん じゃことしその卵焼き<br>ひじきの胡麻和えサラダ みかん                | 午前 ボーロ<br>午後 南瓜団子         | ●うどん 片栗粉 ゴマ マヨネーズ 他3種 ●豚肉 いか えび きな粉 他4種<br>●玉葱 人参 筍 チンゲン菜 生姜 ねぎ ほうれん草 とうもろこし 他4種   |                |        |          |
| 26    | 木  | ご飯 ブルコギ 菜種和え りんご<br>粉ふき芋 トマトとえのきスープ                   | 午前 あられ<br>午後 ヨーグルトケーキ     | ●米 春雨 ゴマ ごま油 他3種 ●牛肉 卵 かつお あおのり 牛乳 他2種<br>●玉葱 人参 ニラ りんご にんにく 小松菜 キャベツ もやし トマト 他3種  |                |        |          |
| 27    | 金  | ご飯 ぶりの塩焼き 豆苗と切干大根胡麻和え<br>鶏肉と白菜の煮物 もずくの味噌汁 オレンジ        | 午前 おこし<br>午後 ウインナーパイ      | ●米 パイシート ●ぶり もずく わかめ 鶏肉 味噌 ウインナー 卵 牛乳<br>●胡瓜 トマト 白菜 玉葱 ねぎ オレンジ                     |                |        |          |
| 28    | 土  | 醤油ラーメン 南瓜の甘煮<br>かぶと胡瓜の中華和え みかん                        | 午前 ビスケット<br>午後 ソフトサラダせんべい | ●中華麺 ごま油 ●豚肉 ハム 牛乳<br>●もやし にら かぶ 胡瓜 南瓜 みかん                                         |                |        |          |
| 30    | 月  | ご飯 鶏肉の梅肉和え おかかドレッシングサラダ<br>人参とピーマンの炒め物 春菊の味噌汁 バナナ     | 午前 ボーロ<br>午後 ボールドーナツ      | ●米 ゴマ 小麦粉 片栗粉 ●鶏肉 わかめ しらす 油揚げ 味噌 卵<br>●梅干し 大根 水菜 トマト 玉葱 人参 ビーマン 春菊 ねぎ バナナ          |                |        |          |
| 31    | 火  | イカとブロッコリーのパスタ オープンオムレツ<br>コールスローサラダ 玉葱とじゃが芋スープ ぼんかん   | 午前 あられ<br>午後 お雑煮          | ●スパゲッティ マヨネーズ ジャが芋 米 ●いか ツナ 卵 牛乳 他3種<br>●しめじ ブロッコリー 玉葱 にんにく ほうれん草 キャベツ 人参 他3種      |                |        |          |

※午前のおやつ(0, 1, 2歳のみ)変更する場合があります。

ゆりかご クーラ お誕生日会です。

立案者: 田邊 裕紀子



| 令和4年度 |    | 1月                  | 離乳食 予定献立表 |                   | 六甲ゆいかごこども園・クーラ            |
|-------|----|---------------------|-----------|-------------------|---------------------------|
| 日     | 曜日 | ごはん                 | おやつ       |                   | 材料                        |
| 4     | 水  | お粥 お汁<br>牛肉と野菜の煮物   | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | 米 牛肉 ジャガ芋 人参 ブロッコリー       |
| 5     | 木  | お粥 お汁<br>魚と野菜の煮物    | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | 米 鮭 人参 玉葱 ブロッコリー          |
| 6     | 金  | スープパスタ<br>肉団子と野菜の煮物 | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | スパゲッティ 合いびきミンチ キャベツ 人参 玉葱 |
| 7     | 土  | 煮込みラーメン<br>鶏肉と野菜の煮物 | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | 中華麺 鶏肉 人参 玉葱 南瓜           |
| 10    | 火  | お粥 お汁<br>魚と野菜の煮物    | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | 米 白身魚 大根 人参 玉葱            |
| 11    | 水  | お粥 お汁<br>鶏団子と野菜の煮物  | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | 米 鶏団子 白菜 南瓜 人参            |
| 12    | 木  | パン スープ<br>魚と野菜の煮物   | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | パン スズキ ブロッコリー 人参 玉葱       |
| 13    | 金  | 煮込みうどん<br>豚肉と野菜の煮物  | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | うどん 豚肉 人参 ジャガ芋 大根         |
| 14    | 土  | スープパスタ<br>鶏肉と野菜の煮物  | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | スパゲッティ 鶏肉 人参 南瓜 ブロッコリー    |
| 16    | 月  | お粥 お汁<br>魚と野菜の煮物    | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | 米 鮭 人参 玉葱 ジャガ芋            |
| 17    | 火  | パン スープ<br>鶏肉と野菜の煮物  | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | パン 鶏肉 人参 南瓜 ブロッコリー        |
| 18    | 水  | 煮込みラーメン<br>豚肉と野菜の煮物 | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | 中華麺 豚肉 白菜 人参 玉葱           |
| 19    | 木  | お粥 お汁<br>鶏肉と野菜の煮物   | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | 米 鶏肉 人参 トマト 玉葱            |
| 20    | 金  | お粥 お汁<br>魚と野菜の煮物    | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | 米 カレイ ジャガ芋 人参 キャベツ        |
| 21    | 土  | 煮込みうどん<br>豚団子と野菜の煮物 | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | うどん 豚団子 人参 玉葱 南瓜          |
| 23    | 月  | お粥 お汁<br>豚肉と野菜の煮物   | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | 米 豚肉 白菜 大根 人参             |
| 24    | 火  | パン スープ<br>魚と野菜の煮物   | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | パン スープ 人参 玉葱 キャベツ         |
| 25    | 水  | 煮込みうどん<br>鶏肉と野菜の煮物  | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | うどん 鶏肉 人参 南瓜 玉葱           |
| 26    | 木  | お粥 お汁<br>牛肉と野菜の煮物   | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | 米 牛肉 人参 キャベツ トマト          |
| 27    | 金  | お粥 お汁<br>魚と野菜の煮物    | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | 米 白身魚 白菜 人参 ジャガ芋          |
| 28    | 土  | 煮込みラーメン<br>豚肉と野菜の煮物 | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | 中華麺 豚肉 大根 人参 南瓜           |
| 30    | 月  | お粥 お汁<br>鶏肉と野菜の煮物   | 午前<br>午後  | ビスケット<br>赤ちゃんせんべい | 米 鶏肉 人参 白菜 トマト            |
| 31    | 火  | スープパスタ<br>魚と野菜の煮物   | 午前<br>午後  | 赤ちゃんせんべい<br>ボーロ   | スパゲッティ カレイ キャベツ 人参 ジャガ芋   |