

1 月

献立予定表

愛児園平川保育所 (2022年度)

日	曜日	午前のおやつ	献立	<あか> 体を丈夫にする	<きいろ> 強い力をつくる	<みどり> 病気から守ってくれる	午後のおやつ
5	木	牛乳 菓子	白ごはん/魚の味噌ごま焼き 大根なます/すまし汁/果物	さかな とうふ	こめ ごま	だいこん きゅうり にんじん はくさい しめじ えのき ねぎ	牛乳/みかん さつま芋のきな粉がけ
6	金	牛乳 いりこ	七草がゆ/鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう/ゆでブロッコリー/果物	とりにく あいびきにく	こめ こんにやく	ななくさ だいこん かぶ ほうれんそう ごぼう にんじん ぶろっこりー	牛乳/りんご 練乳パン
7 21	土	お茶 菓子	焼きそば 青じそドレッシングサラダ/果物	ぶたにく	やきそば	たまねぎ きゃべつ にんじん あおのり れたす きゅうり こーん	お茶 菓子
10	火	牛乳 菓子	白ごはん/豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え/南瓜の味噌汁/果物	ぶたにく かつおぶし	こめ ふ	しょうが はくさい にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ	牛乳/みかん じゃがバター
11	水	牛乳 菓子	わかめごはん/魚の大根おろし煮 れんこんの酢の物/豆腐の味噌汁/果物	さかな とうふ	こめ ごま	わかめ だいこん れんこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ えのき ねぎ	ヨーグルト 菓子
12	木	牛乳 いりこ	肉うどん/ほうれん草のごま和え さつま芋の甘煮/果物	ぎゅうにく	うどん ごま さつまいも	たまねぎ しいたけ しめじ にんじん ねぎ ほうれんそう きゃべつ	牛乳/バナナ スイートパイ
13	金	牛乳 チーズ	白ごはん/魚の竜田揚げ もやしの中華和え/豆乳味噌汁/果物	さかな ベーこん とうにゅう	こめ かたくりこ	もやし にんじん にら はくさい たまねぎ こまつな	牛乳/りんご マヨネーズパン
14 28	土	お茶 菓子	鶏ぞうすい/きゃべつの和え物 こふき芋/果物	とりにく	こめ じゃがいも	だいこん にんじん しいたけ しめじ ねぎ きゃべつ あおのり	お茶 菓子
16	月	牛乳 チーズ	白ごはん/鶏肉のマーマレード焼き スパゲティーサラダ/コンソメスープ/果物	とりにく はむ	こめ すばげていー	きゅうり にんじん こーん はくさい もやし しめじ ほうれんそう	牛乳/パイ ホットケーキ
17	火	牛乳 いりこ	根菜カレー/ウィンナー ちしゃサラダ/果物	あいびきにく ういんなー	こめ さといも	ごぼう れんこん だいこん にんじん ちしゃ かりふらわー わかめ	牛乳/みかん ほうれん草蒸しパン
18	水	牛乳 チーズ	白ごはん/鮭の塩焼き/たたききゅうり けんちょう煮/ごぼうの味噌汁/果物	さけ とうふ あぶらあげ	こめ こんにやく	きゅうり だいこん にんじん ごぼう はくさい しめじ えのき ねぎ	牛乳/バナナ れんこんチップス
19	木	牛乳 バナナ	パン/ポークチャップ ブロッコリーサラダ/ビーフンスープ/果物	ぶたにく ベーこん	ぱん びーふん	ぶろっこりー にんじん こーん きゃべつ もやし ほうれんそう	牛乳/みかん スイートポテト
20	金	牛乳 菓子	ひじきごはん/魚のカレー粉焼き 春雨の酢の物/白菜の味噌汁/果物	あぶらあげ さかな たまご	こめ こんにやく はるさめ	ひじき ほししいたけ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ こまつな	牛乳/パイ オレンジケーキ
23	月	牛乳 菓子	白ごはん/チキンカツ 大根サラダ/南瓜の味噌汁/果物	とりにく たまご	こめ ぱんこ こむぎこ	だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	牛乳/りんご 焼き芋
24	火	牛乳 菓子	芋ごはん/鮭の照り焼き きゃべつの厚揚げ和え/味噌汁/果物	さけ あつあげ	こめ さつまいも	きゃべつ にんじん ほうれんそう ごぼう もやし たまねぎ ねぎ	牛乳/バナナ ジャムサンドイッチ
25	水	牛乳 いりこ	白ごはん/豚肉と春雨炒め れんこんの白和え/すまし汁/果物	ぶたにく とうふ	こめ はるさめ	れんこん ひじき にんじん ほうれんそう はくさい だいこん しめじ ねぎ	牛乳/みかん カレー蒸しパン
26	木 誕生会	牛乳 菓子	ホットドッグ/フライドポテト ミニグラタン/さっぱりサラダ わかめスープ/果物	ういんなー ベーこん ちーず ぎゅうにゅう	ぱん じゃがいも まかろに	きゃべつ たまねぎ ぶろっこりー ちしゃ にんじん みずな わかめ もやし しめじ えのき	牛乳 ほうれん草クッキー バナナ
27	金	牛乳 チーズ	まぜごはん/魚の磯辺焼き 白菜のごま和え/大根の味噌汁/果物	あぶらあげ さかな	こめ ごま こんにやく	ごぼう ほししいたけ にんじん あおのり はくさい こまつな だいこん もやし ねぎ	牛乳/みかん さつま芋ケーキ
30	月	牛乳 いりこ	白ごはん/鶏肉のコンソメ炒め ひじきサラダ/じゃが芋の味噌汁/果物	とりにく つな	こめ じゃがいも	ひじき にんじん きゅうり こーん きゃべつ たまねぎ こまつな	牛乳/みかん ハムサンドイッチ
31	火	牛乳 バナナ	カレーうどん/里芋の煮物 ほうれん草のしらす和え/果物	ぶたにく あぶらあげ しらす	うどん さといも	たまねぎ しいたけ しめじ にんじん ねぎ ほうれんそう きゃべつ	牛乳/りんご クラッカーサンド