

令和4年 1月分 給食だより

ひとつが保育園

日	曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
5	水	ごはん 筑前煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、板こんにやく、だいこん、じゃがいも、里芋、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 おかし(5日) さつまいもぜんざい(19日)	牛乳 ふかし芋 くだもの
6	木	ごはん よせ揚げ (0歳は野菜と豆腐の煮物) かつお和え みそ汁	・米 ・さつまいも、玉ねぎ、ピーマン、ちくわ、人参、むきえび、小麦粉、塩、油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、糸かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・玉ねぎ、だいこん、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
7	金	ごはん 千切大根の炒め煮	・米 ・鶏肉、千切り大根、油あげ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 七草がゆ(7日) 卵ぞうすい(20日)	牛乳 七草がゆ(7日) 卵ぞうすい(20日)
20	木	石狩汁 味付けのり	・塩鮭、だいこん、人参、さといも、油あげ、つきこんにやく、青ネギ、塩、しょうゆ(薄)、出し汁 ・味付けのり		
8	土	かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
11	火	ごはん 肉と野菜のうま煮	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにやく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 おかし	牛乳 にゅうめん くだもの
25	火	磯辺和え	・こまつな、もやし、もみのり、しょうゆ(薄)、上白糖		
12	水	ごはん 肉だんごの甘酢あん (0歳は鶏肉のほぐし煮) おひたし	・米 ・合ミンチ、玉ねぎ、塩・こしょう、片栗粉、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、水、酢、片栗粉 ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
26	水	わかめスープ	・わかめ、人参、しょうゆ(薄)、玉ねぎ、えのき茸、鶏がらスープ、塩、こしょう、水		
13	木	ごはん 鮭の塩焼き(0歳は煮魚) 五色和え すまし汁	・米 ・べにざけ、塩・こしょう、 ・こまつな、もやし、人参、ぶなしめじ、ホールコーン、糸かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんご蒸しパン くだもの
14	金	ごはん ハヤシシチュー	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩、こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、水	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ くだもの
28	金	れんこんサラダ	・れんこん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、マヨネーズ風調味料、しょうゆ(薄)、酢		
15	土	スパゲッティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲッティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
17	月	ごはん ツナカレー ハムサラダ 牛乳	・米 ・ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	肉うどん	肉うどん くだもの
18	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ポパイサラダ 野菜スープ	・米 ・豚肉、青ネギ、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・じゃがいも、ほうれん草、人参、キャベツ、マヨネーズ風調味料、酢、上白糖、塩 ・キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
21	金	大根めし 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) ごま酢和え すまし汁	・米、出し昆布、だいこん、白す干し、油あげ、だいこん(葉)、しょうゆ(薄)、塩、油、出し汁 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、酢、しょうゆ(濃)、上白糖 ・えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいも蒸しパン くだもの
22	土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
24	月	超熟ロール(0歳はごはん) キャロットシチュー キャベツのツナ和え 牛乳	・超熟ロール ・鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、油、シチュールウ、コンソメ、牛乳、水 ・キャベツ、人参、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・牛乳	乳酸菌飲料 おかし くだもの	乳酸菌飲料 ふかし芋 くだもの
27	木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんご蒸しパン
29	土	長崎ちゃんぽん (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、かまぼこ、人参、キャベツ、たけのこ、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
31	月	食パン(0歳はごはん) ケチャップ煮 ハムサラダ 牛乳	・食パン ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ、グリーンピース、油、コンソメ、ケチャップ、塩・こしょう、片栗粉、水 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	肉うどん	肉うどん くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	572	19.8	18.1	309	2.1	294	0.3	0.45	37	4.1	1.7
以上児(3～5歳)	597	20.2	18.4	251	2.3	318	0.31	0.39	45	4.8	2