

令和4年度 1月 献立表

こま草育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 水	弁当持参				お菓子
05 木	弁当持参				お菓子
06 金	マーボー丼 シュウマイ 中華スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油、白いりごま	牛乳、木綿豆腐、無添加国産ポークシュウマイ、豚ひき肉、みそ	キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しょうが	お菓子 牛乳
10 火	カレーライス コールスローサラダ、 果物（みかん）	米、じゃがいも、油、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、福神漬	星のおせんべい 牛乳
11 水	肉うどん ひじきとれんこんのサ ラダ ももゼリー	うどん、マヨドレ	牛乳、有機豆乳 無調整、豚肉、ツナ油漬	こまつな、にんじん、たまねぎ、れんこん、ねぎ、コーン、国産干しいたけ、国産米ひじき	手作り米粉黒糖蒸しパン 牛乳
12 木	ごはん さかなの煮つけ ほうれん草のごま和え豚汁 果物（みかん）	米、つきこん、三温糖、白すりごま	牛乳、さわら、豚肉、みそ	みかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	野菜スナック 牛乳
13 金	ごはん 春雨のひき肉炒め キャベツの中華和え みそ汁（かぼちゃ）	米、食パン、はるさめ、無塩バター、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、あいびき肉、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、コーン、国産干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	手作りシュガー トースト 牛乳
16 月	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁（あおさ） みかんゼリー	米、米粉マカロニ二星、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し、きな粉	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、あおさ、国産温州ミカンゼリー	きなこマカロニ 牛乳
17 火	ごはん 魚の甘酢あんかけ ひじきの煮つけ みそ汁（じゃがいも）	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、なたね油	ショア、牛乳、ほき、みそ、油揚げ	たまねぎ、えのきたけ、国産長ひじき、にんじん、カットわかめ	おしゃぶりスルメ ショア 未：お魚せんべい
18 水	納豆ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 みそ汁（わかめ） 果物（みかん）	米、三温糖、なたね油、白いりごま	牛乳、豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ、しらす干し	みかん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、こまつな、にんじん、カットわかめ	手作りマシュマロ サンド 牛乳
19 木	ごはん 鮭の塩焼き 蓮根のきんぴら みそ汁（里芋） 果物（りんご）	米、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、厚揚げ、みそ	りんご、れんこん、にんじん、こまつな、えのきたけ	ワッフル 牛乳 未：はとむぎおこし
20 金	飛騨牛ビビンバ丼 春雨の三杯酢 わかめスープ 果物（みかん）	米、はるさめ、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、飛騨牛	みかん、もやし、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、ぜんまい、にんにく、しょうが、カットわかめ	ミレービスケット 牛乳