

令和4年度 1月 献立表

こま草保育園

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	
23月	ごはん 松風焼き 大根サラダ すまし汁(はるさめ)	米、マヨドレ、片栗粉、はるさめ、白いりごま、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、しぼり豆腐、ツナ油漬、みそ	だいこん、ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、カットわかめ、しょうが、国産干しいたけ	みたらし団子 牛乳 未：むらさき芋せんべい
24火	ごはん サバの塩焼き 筑前煮 みそ汁(なめこ) 果物(りんご)	米、さといも、つきごん、三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏肉、みそ	りんご、にんじん、なめこ、ごぼう、れんこん、ねぎ、たけのこ、国産干しいたけ	ふがし 牛乳 未：サクッとあられ
25水	みそラーメン シュウマイ 果物(バナナ)	中華麺、さつまいも、黒砂糖、三温糖、油、黒いりごま	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、豚肉、みそ	バナナ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	大学芋 牛乳
26木	ごはん さわらのねぎみそ焼き ほうれん草とわかめのおひたし 白菜のあったか汁	米、油、片栗粉、白いりごま、三温糖	さわら、鶏肉、みそ	もやし、ほうれん草、ねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、しょうが、カットわかめ	プリン
27金	コッペパン ブロッコリーのサラダ ビーフシチュー 果物(りんご)	コッペパン、じゃがいも、三温糖、油、食パン	牛乳、飛騨牛	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン	ミルクスティック 牛乳
30月	ごはん 鶏肉と大根のべっこう煮 白菜と油揚げのおひたし みそ汁(わかめ)	米、無塩バター、小麦粉、てんさい糖、ざらめ、油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、卵、みそ、油揚げ	だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、カットわかめ	手作りマドレーヌ
31火	えびピラフ ポテトサラダ コンソメスープ 果物(みかん)	米、じゃがいも、マヨドレ	牛乳、ムキ海老、ツナ油漬	みかん、にんじん、たまねぎ、はくさい、コーン、ぎゅうり、マッシュルーム、しめじ	カステラ風サンドケーキ 牛乳 未：国産ももタルト

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	541Kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	15.5g
食塩	1.7g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

*土曜日は、お菓子ができます。

*食材の都合により献立を変更する場合があります。