

令和4年度 1月 献立表

宮保育園

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	
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、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	みたらし団子 牛乳 未：むらさき芋せんべい

令和4年度 1月 献立表

宮保育園

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	ミレービスケット 牛乳
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、つきこん、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	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
27金	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
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、きゅうり、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、お菓子がです。

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。