



1月のよていこんだて

2022年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
5 19 木	昼食	ごはん 厚焼きたまご 紅白なます 麩とわかめのみそ汁	米 じゃがいも ごま、砂糖 麩	卵、ツナ缶 わかめ、みそ	キャベツ 大根、人参 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	黒糖サーターアンダギー 牛乳	小麦粉、黒糖、砂糖、油	卵 牛乳		ベーキングパウダー
6 20 金	昼食	ハヤシライス 青菜のサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、砂糖 砂糖、油	豚肉、大豆水煮 かにかま	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、バナナ、りんご、にんにく ほうれん草、小松菜、人参	ハヤシルウ、ソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	6日：七草がゆ 20日：赤飯おにぎり	米 米、もち米、黒ごま	小豆	春の七草	昆布、だしパック、塩 塩
7 21 土	昼食	焼きそば みそ汁	中華めん、油	豚肉、かつお節 豆腐、みそ	キャベツ、人参、ピーマン 玉ねぎ、えのき	ソース、酒、塩こしょう だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
23 月	昼食	中華丼 もやしのナムル たまごのみそ汁	米、油、片栗粉 ごま、砂糖、ごま油	豚肉、かまぼこ 卵、みそ	白菜、人参、玉ねぎ、きくらげ、しょうが もやし、人参、ほうれん草 玉ねぎ、ねぎ	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 酢、しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	芋けんぴ、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	芋けんぴ
10 24 火	昼食	パン 魚の竜田揚げ 春雨サラダ オニオンスープ	食パン、ジャム 片栗粉、油 春雨、マヨネーズ、砂糖 油	魚 ハム	しょうが 人参、きゅうり 玉ねぎ、人参	しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	梅じゃこおにぎり 牛乳	米	ちりめんじゃこ 牛乳	梅干し	塩
11 25 水	昼食	ごはん 田作り お煮しめ お雑煮	米 ごま、砂糖 さといも、砂糖、油 麩	ごまめ 鶏肉 白みそ、かつお節	人参、れんこん、ごぼう、しいたけ、きぬさや 大根、人参、水菜	しょうゆ、みりん、酒 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒 昆布、だしパック、しょうゆ
	午後おやつ	バナナブラウニー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳	バナナ	ココアパウダー、ベーキングパウダー
12 26 木	昼食	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	魚 高野豆腐 油揚げ、みそ	人参、しいたけ、いんげん 小松菜、玉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ぼこぼこクッキー 牛乳	コーンフレーク、小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ベーキングパウダー
13 金	昼食	豆乳クリームスープスパゲッティ ブロッコリーとかぼちゃのチーズ焼き くだもの	スパゲッティ、マーガリン、小麦粉、油	鶏肉、豆乳、牛乳、スキムミルク チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、かぶ、ほうれん草 ブロッコリー、かぼちゃ くだもの	コンソメ、塩こしょう 塩こしょう
	午後おやつ	手作り肉まん 牛乳	小麦粉、強力粉、砂糖、油、ごま油	豚ミンチ 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にんにく	ドライイースト、しょうゆ、酒
14 28 土	昼食	豚丼 みそ汁	砂糖、片栗粉	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、パプリカ 小松菜、玉ねぎ、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
16 30 月	昼食	ゆかりごはん すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁	米 麩、糸こんにゃく、砂糖、油	鶏肉、焼き豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ、ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	ゆかりふりかけ だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
17 31 火	昼食	パン ハンバーグ ひじきのビタミンサラダ もやしのスープ	食パン、ジャム 片栗粉、油 コーン缶、砂糖、油 油	合挽きミンチ、鶏レバー ひじき、大豆水煮	玉ねぎ、しょうが 人参、ほうれん草、パプリカ もやし、玉ねぎ、パセリ	ケチャップ、酒、塩 だしパック、酢、しょうゆ、みりん シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	ごま、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ	だしパック、しょうゆ、酢
18 水	昼食	ごはん 魚のみそ煮 白菜の塩昆布和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖、ごま油	魚、みそ 塩昆布 豆腐	しょうが 白菜、人参 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	スティックパイ くだもの 牛乳	パイ生地、グラニュー糖		くだもの	

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・1/12(木)、17(火)、27(木)、31(火)

*1/4(水)希望保育・療育(お弁当持参)

*1/27(金)お誕生日会 メニュー:ホットドック、クリームシチュー、ナポリタン、くだもの <おやつ>カップケーキ、牛乳

