



1月の予定献立表

令和4年12月23日発行



♡は新メニューです

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ (◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↘
		主食	副食	食		
●主菜 ◆副菜 ★汁物						
 あけましておめでとうございます 						
5	木	ご飯	●鶏の松風焼き ◆れんこんの酢もの ★麩のすまし汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・ごま・味噌・ブロッコリー れんこん・人参・大根・小松菜・かまぼこ・酢・砂糖 麩・玉葱・水菜・しめじ・いりこ・しょう油	みかん	◇干し柿の天ぷら・せんべい 干し柿・小麦粉・卵 牛乳
6	金	七草飯	●すき焼き風煮物 ◆ほうれん草のごま和え ★卵とわかめのすまし汁	牛肉・焼き豆腐・白菜・大根・人参・白葱・えのき茸・しらたき・しょう油・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 卵・わかめ・玉葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇スイートポテト さつま芋・バター・砂糖・牛乳・卵 牛乳
7	土	ご飯	●鶏ごぼうご飯 ◆納豆和え ★さつま汁	鶏肉・ごぼう・人参・油あげ・しょう油 納豆・ほうれん草・白菜・人参・かつお節・海苔・しょう油 豚肉・豆腐・さつま芋・玉葱・人参・葱・いりこ・味噌	りんご	ビスケット 牛乳
10	火	ご飯	●鯛の日の出焼き ◆ミルクおから ★のっぺい汁	鯛・卵・味噌・マヨネーズ・フロッコリー おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・チーズ・牛乳・しょう油・砂糖 里芋・大根・人参・ごぼう・葱・油揚げ・片栗粉・いりこ・しょう油	みかん	♡りんごのクラフティ りんご・卵・牛乳・生クリーム・砂糖 牛乳
11	水	麺	●カレーうどん ◆大豆入り田作り ★ゆず風味酢もの	うどん・豚肉・油揚げ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・カレールウ 水煮大豆・いりこ・片栗粉・砂糖・しょう油 かぶ・白菜・人参・ゆず・酢・砂糖	バナナ	◇手作りおかし 餅・しょう油・砂糖 牛乳
12	木	ご飯	●三色丼 ◆かみかみサラダ ★豆腐の味噌汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油・砂糖 切干大根・人参・水菜・さきいか・ごま・マヨネーズ 豆腐・玉葱・しめじ・わかめ・いりこ・味噌	りんご	◇シリアルバー 玄米フレーク・マシュマロ・バター 牛乳
13	金	ご飯	●豆腐の五目煮 ◆白菜のごま和え ★春雨のすまし汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・水菜・片栗粉・しょう油 白菜・小松菜・人参・ごま・しょう油 春雨・卵・玉葱・葱・いりこ・しょう油	みかん	◇焼き芋 さつま芋 牛乳
14	土	ご飯	●中華丼 ◆里芋のおかか煮 ★わかめともやしのスープ	豚肉・エビ・イカ・アサリ・白菜・玉葱・人参・青梗菜・干し椎茸・片栗粉・鶏ガラ 里芋・人参・かつお節・しょう油 わかめ・もやし・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油	バナナ	クリームパン 牛乳
16	月	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆千草和え ★わかめのすまし汁	豚肉・玉葱・しょう油・砂糖・キャベツ ほうれん草・白菜・人参・油揚げ・しょう油 わかめ・玉葱・じゃが芋・卵・いりこ・しょう油	りんご	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶
17	火	納豆飯	●ぶり大根 ◆五目ごま酢和え ★さつま芋の味噌汁	ぶり・大根・しょう油 白菜・人参・小松菜・わかめ・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 さつま芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇マカロニあべかわ マカロニ・きな粉・砂糖 牛乳
18	水	麺	●和風スパゲティ ◆かぼちゃサラダ ★白菜スープ	スパゲティ・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・かつお節・バター・しょう油 かぼちゃ・じゃが芋・フロッコリー・ハム・マヨネーズ 白菜・玉葱・人参・パセリ・コンソメ	みかん	◇きつねおにぎり 米・油揚げ お茶
19	木	赤飯	●おから千キンナゲット ◆キャベツのおかか和え ★水菜のすまし汁	おから・鶏挽肉・玉葱・卵・片栗粉・コンソメ・ケチャップ・フロッコリー キャベツ・ほうれん草・人参・もやし・かつお節・しょう油 水菜・玉葱・じゃが芋・麩・いりこ・しょう油	りんご	◇誕生ケーキ カステラ・みかん 牛乳
20	金	ご飯	●マーボー豆腐 ◆切干大根の酢もの ★ワンタンスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・鶏ガラ・味噌・片栗粉 切干大根・人参・小松菜・ちくわ・ごま・酢・砂糖 ワンタンの皮・卵・玉葱・ニラ・いりこ・しょう油	バナナ	♡雪だるまクッキー 小麦粉・バター・グラニュー糖・砂糖・ココア 牛乳
21	土	ご飯	●牛丼 ◆ほうれん草の磯和え ★じゃが芋のすまし汁	牛肉・玉葱・人参・葱・しらたき・しょう油・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・海苔・しょう油 じゃが芋・玉葱・豆腐・わかめ・いりこ・しょう油	みかん	せんべい 牛乳
23	月	ご飯	●カレーライス ◆ピクルス ★豆腐スープ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ 大根・人参・フロッコリー・酢・砂糖 豆腐・玉葱・えのき茸・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	ヨーグルト クラッカー 牛乳
24	火	ご飯	●さばの梅煮 ◆ほうれん草の白和え ★かきたま汁	さば・梅干し・しょう油・じゃが芋・青のり 豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・しらたき・ごま・味噌・砂糖 卵・麩・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	りんご	◇ウインナーパイ ウインナー・パイシート 牛乳
25	水	麺	●ちゃんぽん ◆じゃが芋のきんぴら ★小松菜の磯和え	中華麺・豚肉・エビ・イカ・アサリ・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ じゃが芋・人参・ピーマン・しょう油 小松菜・人参・白菜・海苔・しょう油	みかん	◇炊き込みおにぎり 米・鶏肉・ごぼう・人参・干し椎茸・油揚げ お茶
26	木	ご飯	●豆腐の落とし揚げ ◆春雨の酢もの ★じゃが芋のすまし汁	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・葱・ひじき・卵・片栗粉 春雨・もやし・人参・わかめ・ハム・酢・砂糖・ごま油 じゃが芋・玉葱・しめじ・ほうれん草・いりこ・しょう油	りんご	◇卵サンド ロールパン・卵・マヨネーズ 牛乳
27	金	 お店屋さんごっこ  弁当日				◇マドレーヌ 小麦粉・卵・バター・砂糖 牛乳
28	土	ご飯	●千キンライス ◆大根とツナのサラダ ★ポトフ風スープ	鶏肉・玉葱・人参・コーン・ケチャップ・コンソメ・バター 大根・ほうれん草・もやし・マグロの水煮・酢・サラダ油 ウインナー・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー・コンソメ	バナナ	ビスケット 牛乳
30	月	ご飯	●肉じゃが ◆ごまネーズ和え ★もやしの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・しょう油・砂糖 ほうれん草・白菜・人参・ひじき・ごま・マヨネーズ もやし・玉葱・えのき茸・葱・油揚げ・いりこ・味噌	みかん	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶
31	火	ご飯	●白身魚のチーズムニエル ◆わかめサラダ ★キャロットスープ	バトウ・粉チーズ・小麦粉・バター・フロッコリー 白菜・人参・わかめ・酢・サラダ油 人参・じゃが芋・玉葱・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ	りんご	♡焼きビーフン ビーフン・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・ピーマン・鶏ガラ お茶

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は 27日(金) です。

今月の旬

ほうれん草・小松菜・フロッコリー・白菜・里芋・大根・人参・みかん

