

令和4年度1月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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	調味料	3時おやつ	
4 (水)	白飯(*) すり身の煮つけ ひじきのサラダ わかめのみそ汁	オレンジ	米 砂糖、油 片栗粉 菓子	牛乳、白身魚すり身 みそ、卵、ごま 煮干し	オレンジ、たまねぎ、ひじき キャベツ、にんじん、ねぎ えのきたけ、わかめ、こんぶ しょうが	酒、塩 酢、しょうゆ 麦茶	お茶 ハイハイ ビスコ 牛乳
5 (木)	麦飯(*) ツナオムレツ キャベツのごま酢あえ 青菜のスープ	バナナ	米、押麦 さつまいも 小麦粉 砂糖	卵、脱脂粉乳 ツナ水煮 シュレッドチーズ ごま	キャベツ、バナナ、たまねぎ こまつな、にんじん 干しぶどう	しょうゆ、酢 がらスープ素、塩 ベーキングパウダー 麦茶、パセリ粉	アップル果汁 さつまいも蒸しパン ミルク
6 (金)	白飯(*) 肉豆腐 七草汁	オレンジ	米 糸こんにゃく 砂糖 油、ごま油	木綿豆腐、豚肉 煮干し みそ、ごま	オレンジ、だいこん たまねぎ、にんじん かぶ・葉、グリーンピース 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ みりん 酒、塩 麦茶	お茶 マンナ おにぎり(みそ焼き) お茶
★ 7 (土)	チャーシュー麺 茹で卵 牛乳	バナナ	中華めん 菓子	牛乳、卵、焼き豚	バナナ、たまねぎ、にんじん もやし、コーン、ねぎ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
10 (火)	麦飯(*) 筑前煮 玉葱のみそ汁	バナナ	米、押麦、油 ざらめ糖、砂糖 糸こんにゃく 里いも、白玉粉	鶏肉、あずき さつま揚げ、みそ 豆腐、油揚げ 煮干し、脱脂粉乳	バナナ、にんじん、たまねぎ れんこん、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、塩 麦茶	アップル果汁 ぜんざい お茶
11 (水)	白飯(*) 豚肉入り野菜炒め 吉野汁	オレンジ	米 油、片栗粉 菓子	牛乳、豆腐、豚肉 油揚げ、煮干し	オレンジ、キャベツ、ねぎ たまねぎ、にんじん、もやし だいこん、赤ピーマン ピーマン、、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	お茶 ハイハイ ムーンライト 牛乳
12 (木)	白飯(*) 親子煮 豆腐のすまし汁	バナナ	食パン、米 じゃがいも 砂糖 マーガリン、油	卵、豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、きな粉 かまぼこ さつま揚げ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん こまつな、グリーンピース こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 きな粉トースト ミルク
13 (金)	食パン(*) 豆腐の中華旨煮 チンゲン菜スープ	オレンジ	食パン 小麦粉、油 片栗粉、砂糖 ごま油	豆腐、卵、豚肉 ちくわ、みそ ごま、魚粉	オレンジ、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん キャベツ、こまつな、コーン	しょうゆ、酒 がらスープ素 ベーキングパウダー 麦茶、塩	お茶 マンナ 小魚入りおやき お茶
★ 14 (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵、鶏肉 さつま揚げ、かまぼこ 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 ミニサラダ お茶
16 (月)	白飯(*) おからの炒り煮 キャベツのゆかり和え 野菜のみそ汁	オレンジ	米、油 ポップコーン 砂糖 マーガリン	牛乳、豆腐、おから 鶏肉、さつま揚げ、みそ かまぼこ、煮干し	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん グリーンピース、わかめ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ みりん 塩、ゆかり 麦茶	お茶 ハイハイ ポップコーン 牛乳
17 (火)	白飯(*) 焼き魚 きんぴらごぼう 大根のみそ汁	バナナ	米、砂糖 片栗粉 ごま油	さば、豆乳、脱脂粉乳 豆腐、みそ、さつま揚げ きな粉、ごま、煮干し	バナナ、だいこん、にんじん ごぼう、えのきたけ グリーンピース、こんぶ	酒、しょうゆ 塩 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク

給食室からのお知らせ

発表会も終わり、あっという間な一年でしたね。今年一年、ありがとうございました。風邪に負けない体づくりをして年末年始を楽しく過ごしてくださいね。いよいよ卒園・進級まで約3ヶ月になりました。来年も子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいですね。

1月7日は七草粥を食べて無病息災を願う日です。7日の朝に無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。元々は中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神様に供えると共に、家族で食べ、万病や邪気を払うために行われた行事でした。お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。園では6日の昼食に七草汁としていただきます。また、1月11日は鏡餅です。鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開くことでお正月がおわります。お餅をぜんざい等に入れていただき、1年の家族の健康・開運を祈願する行事です。伝統的な行事食や和食をご家庭でも楽しみながら、健やかに過ごしてください。 管理栄養士 中島 花織

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
20日(金)です



令和4年度 1月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
18 (水)	食パン(*) 八宝菜風 豆腐スープ オレンジ	食パン 油、片栗粉 砂糖、ごま油 菓子	飲むヨーグルト 豆腐、豚肉 かまぼこ	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん ピーマン、わかめ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 鉄強化ヨーグルト
19 (木)	白飯(*) ポークカレー 大根サラダ バナナ	米、菓子 じゃがいも 水あめ、砂糖 油、ごま油	鶏肉、脱脂粉乳 ちくわ、ごま	バナナ、たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん きゅうり、グリーンピース わかめ	カレールー 酢、しょうゆ 塩 麦茶	アップル果汁 米ボン ミルク
20 (金)	麦飯(*) にらとひじきの卵焼き キャベツのゆかり和え 南瓜のみそ汁 オレンジ	米、押麦 小麦粉、砂糖 油	牛乳、卵、みそ 脱脂粉乳 バター、煮干し	オレンジ、たまねぎ キャベツ、かぼちゃ にんじん、にら、しめじ ひじき、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー ゆかり、麦茶	お茶 マンナ 人参クッキー 牛乳
★ 21 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳 バナナ	中華めん 油 菓子	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶
23 (月)	白飯(*) マーボー豆腐 卵入り中華スープ オレンジ	米、砂糖 マーガリン ホットケーキ粉 片栗粉、油	豆腐、卵、豚肉 脱脂粉乳、みそ 赤みそ	たまねぎ、オレンジ にんじん、干しぶどう りんご、ピーマン、にんにく 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 麦茶	お茶 ハイハイ オールレーズン ミルク
24 (火)	麦飯(*) 炊き合わせ 白菜のみそ汁 バナナ	米、押麦 小麦粉、砂糖	豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、さつまいも みそ、煮干し シュレッドチーズ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ だいこん、はくさい にんじん、コーン グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー パセリ粉 麦茶	アップル果汁 コーン蒸しパン ミルク
★ 25 (水)	菜飯 白身フライ キャベツとコーンのサラダ カレースープ ピーチゼリー 	米、じゃがいも 油、パン粉、菓子 小麦粉、マヨネーズ 砂糖、油、ゼリー	牛乳、ホキ、卵	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン	ケチャップ、酢 がらスープ素 塩、しょうゆ、麦茶 カレー粉、パセリ粉、菜飯	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
26 (木)	白飯(*) ひき肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎのスープ オレンジ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉 みそ	かぼちゃ、たまねぎ オレンジ、キャベツ もやし、にんじん ピーマン、ねぎ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 かぼちゃもち 牛乳
27 (金)	食パン(*) 春雨の和え物 肉団子のスープ バナナ	食パン、油 はるさめ 片栗粉、砂糖 マカロニ	牛乳、鶏肉、卵 ごま	バナナ、はくさい、キャベツ にんじん、たまねぎ きゅうり、コーン 干しいたけ、しょうが	みりん しょうゆ がらスープ素 酢、塩、麦茶	お茶 マンナ マカロニのみたらし和え 牛乳
★ 28 (土)	五目うどん 茹で卵 牛乳 オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵、さつまいも 鶏肉、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 ぼたぼた焼き お茶
30 (月)	食パン(*) ポークシチュー キャベツサラダ バナナ	米、食パン じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ マーガリン、砂糖	豚肉、脱脂粉乳 ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン トマトピューレ グリーンピース、塩こんぶ	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ、酢 塩、しょうゆ、麦茶	お茶 ハイハイ おにぎり(塩こんぶ) お茶
31 (火)	白飯(*) 鶏レバーと野菜の甘辛煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 砂糖、油	鶏レバー、豆腐 脱脂粉乳、みそ 牛乳、油揚げ 煮干し	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん、しめじ グリーンピース、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん 麦茶	アップル果汁 かむかむ小魚 ミルク

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
20日(金)です