



献立表



令和4年

ひろにわ保育所

	献立（未満児主食）		10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
4 火	高野豆腐の卵とし（ご飯） 味噌汁 みかん		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ 卵 油揚げ 味噌	玉葱 人参 竹の子 しめじ ネギ みかん	油 中華だし 塩 醤油 こしょう 酒 みりん じゃが芋
5 水	肉じゃが（ご飯） かきたま汁 ヤクルト		牛乳 ゼリー	牛乳 餃子まん	牛乳 牛肉 卵	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 ヤクルト 蒸しパン粉 バター 餃子
6 木	リクエストメニュー 白菜のクリーム煮（ご飯） コロコロサラダ りんご		牛乳 チーズ	牛乳 フライドポテト	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 白菜 人参 胡瓜 コーン りんご	さつまいも 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 酢 砂糖 じゃが芋
7 金	魚の香味焼き（ふりかけご飯） 甘酢和え 豚汁		牛乳 お菓子	お茶 七草粥	鯖 豚肉 豆腐 味噌	にんにく かぶ 人参 大根 里芋 玉葱 牛蒡 もやし ネギ 七草	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 酢 蒟蒻
8 土	肉うどん 牛乳 パナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ パナナ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩
11 火	お弁当の日		牛乳 チーズ	オレンジジュース お菓子			
12 水	豚丼（ご飯） ツナサラダ 味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 たこ焼き	牛乳 豚肉 ツナ缶 わかめ 味噌	生姜 にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 なめこ	油 醤油 みりん 砂糖 酒 塩 こしょう マヨネーズ 麩 たこ焼き ソース
13 木	マカロニグラタン（パン） かぶとベーコンのスープ みかん		牛乳 ゼリー	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ベーコン ひじき しらす干し	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム かぶ チンゲン菜 みかん	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 パン粉 醤油 米 みりん 砂糖 酒
14 金	すき焼き風煮（ご飯） キャベツとりんごのサラダ 一口ゼリー		牛乳 チーズ	牛乳 芋ぜんざい	牛乳 牛肉 焼き豆腐 小豆	玉葱 人参 もやし 白菜 白ネギ えのき 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 りんご	じゃが芋 醤油 みりん 砂糖 酢 塩 こしょう 油 一口ゼリー さつまいも
15 土	ちゃんぽん 牛乳 オレンジ		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ オレンジ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
17 月	おでん風（ゆかりご飯） 即席漬け みかん		牛乳 ゼリー	牛乳 納豆トースト	牛乳 丸天 厚揚げ 鶏肉 ごま 納豆 とろけるチーズ	人参 大根 キャベツ 胡瓜 みかん	蒟蒻 里芋 砂糖 塩 醤油 酒 食パン ビザソース
18 火	煮魚（ご飯） 元気サラダ 味噌汁		牛乳 チーズ	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳 鯖 ハム かつお節 水晶昆布 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵 アーモンド	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒 油 酢 塩 小麦粉 バター ベーキングパウダー アーモンド粉
19 水	食育の日 赤飯 焼きししゃも 切干大根の煮物 お雑煮風		牛乳 お菓子	牛乳 バナナケーキ	牛乳 小豆 ししゃも 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 卵 生クリーム	切干大根 人参 大根 ネギ かつお菜 干し椎茸 パナナ	米 もち米 油 醤油 砂糖 みりん 里芋 塩 麩 ホットケーキミックス バター ポッカレモン
20 木	麻婆豆腐（ご飯） 春雨の酢の物 一口ゼリー		牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 一口ゼリー
21 金	竹輪の二色揚げ（ご飯） スティック胡瓜 五目味噌汁 いちご		牛乳 チーズ	牛乳 芋あんまんじゅう	牛乳 竹輪 卵 青のり 粉チーズ 厚揚げ 味噌	胡瓜 人参 干し椎茸 もやし ネギ 苺	小麦粉 カレー粉 油 塩 蒟蒻 蒸しパン粉 さつまいも 砂糖
22 土	焼きそば 牛乳 みかん		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ みかん	焼きそば麺 油 ソース
24 月	パンプキンシチュー（パン） 白菜とツナのサラダ ヨーグルト		牛乳 ゼリー	牛乳 ウインナーにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ缶 ごま ヨーグルト ウインナー 味付け海苔	玉葱 人参 南瓜 白菜 もやし	小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 ローリエ マヨネーズ 醤油 米
25 火	チキンナゲット（ご飯） さわやか漬け 味噌汁		牛乳 チーズ	牛乳 さつま芋のレモン煮	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 ひじき 卵 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 胡瓜 南瓜 玉葱 ネギ	塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 コンソメ 油 マヨネーズ ケチャップ ポッカレモン 醤油 さつまいも 砂糖
26 水	ハヤシライス（ご飯） フレンチサラダ		牛乳 お菓子	牛乳 カステラ・お菓子	牛乳 牛肉	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 キャベツ 胡瓜 みかん缶	油 ハヤシルー 酢 砂糖 塩 こしょう カステラ
27 木	魚の照り焼き（ご飯） 昆布和え 味噌汁		牛乳 ゼリー	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 鯖 塩昆布 ごま 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 きな粉	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ パナナ	醤油 砂糖 みりん 塩
28 金	あさくら献立（わかめご飯） 白菜と肉団子のスープ おかか和え みかん		牛乳 チーズ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏ミンチ かつお節	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 みかん	片栗粉 醤油 酒 春雨 中華だし 塩 黒糖蒸しパン粉
29 土	スパゲティーミートソース 牛乳 パナナ		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ パナナ	スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
31 月	鶏の唐揚げ（ご飯） マカロニサラダ 野菜スープ		牛乳 ゼリー	牛乳 焼き芋	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 もやし パセリ	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 コンソメ 醤油 さつまいも

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは、手作りおやつです。

春の七草(七草がゆ)

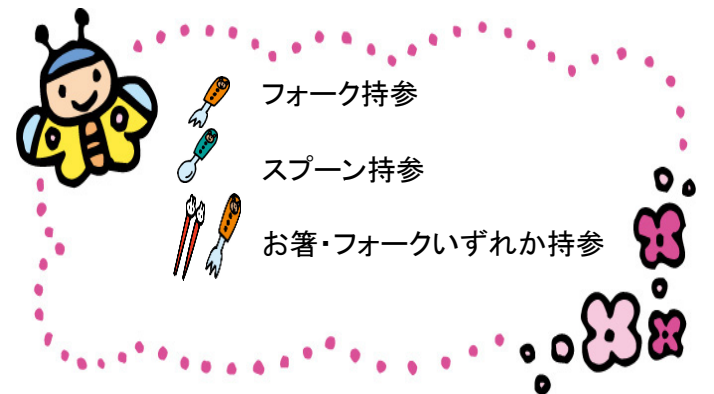
七草がゆに使用されている野草は「春の七草」と呼ばれています。新春に摘むことのできる七種の野草が入ったおかゆを食べて1年間の無病息災を願いましょう。七草がゆの習慣は江戸時代に広まったとされており、日本では古くから生命力の強い野草は万病に効き目があると信じられてきました。お正月のご馳走で疲れた胃腸を整え、ビタミンを補う効果も期待できます。最近では手軽に「春の七草セット」としても売られています。七草をそれぞれ並べ、子ども達と一緒にどれがどの草なのかを当てるのも楽しいですね。

保育所でも1/7のおやつに七草がゆが登場しますよ。

春の七草:セリ・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

七草には、ビタミンA・B・Cやカルシウムなどのミネラルが豊富です。

*1/6はくま組リクエストの給食・おやつとなっています



給食室・・・福田、上川、稲葉

