



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
1 火	炒り卵 (ご飯) 納豆 味噌汁		牛乳 チーズ	牛乳 黒ごまチーズパン	牛乳 鶏肉 卵 納豆 厚揚げ 味噌 スキムミルク とろけるチーズ 黒ごま	玉葱 人参 キャベツ もやし 竹の子 エリンギ ネギ	中華だし 塩 醤油 じゃが芋 小麦粉 強力粉 イースト 砂糖 バター
2 水	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯) すまし汁 オレンジ		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 合挽ミンチ かまぼこ わかめ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん えのき ネギ オレンジ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖
3 木	ポークビーンズ (パン) ほうれん草のサラダ バナナ		牛乳 ゼリー	牛乳 手巻き寿司	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ハム 卵 カニカマ 焼き海苔	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 ほうれん草 もやし コーン パナナ 胡瓜	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 酢 米 醤油
4 金	魚の胡麻味噌煮 (ご飯) 金平ごぼう すまし汁 一口ゼリー		牛乳 チーズ	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま かまぼこ 卵 きな粉	牛蒡 人参 えのき ネギ	砂糖 醤油 みりん ごま油 麩 塩 一口ゼリー 蒸しパン粉 バター
5 土	和風スパゲティー 牛乳 オレンジ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 しめじ えのき エリンギ ほうれん草 にんにく オレンジ	スパゲティー麺 油 醤油 コンソメ 塩 酒
7 月	あさくら献立 田舎野菜の味噌煮 (ご飯) かきたま汁 オレンジ		牛乳 お菓子	牛乳 フルーツサンド	牛乳 鶏肉 厚揚げ 味噌 卵 生クリーム	人参 竹の子 蓮根 牛蒡 大根 いんげん 玉葱 えのき ネギ オレンジ みかん缶 パナナ	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩 片栗粉 食パン
8 火	お弁当の日		牛乳 チーズ	野菜ジュース 手作りプリン	牛乳 卵 生クリーム		砂糖 バニラエッセンス
9 水	鶏の唐揚げ (ご飯) スパサラダ すまし汁		牛乳 お菓子	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ わかめ 豆腐 卵 豚ミンチ しらす干し かつお節 青のり	生姜 にんにく 胡瓜 人参 えのき ネギ キャベツ もやし	醤油 砂糖 こしょう 片栗粉 油 スパゲティー麺 マヨネーズ 塩 お好み焼き粉 ソース
10 木	ポークカレー (ご飯) キャベツとパインのサラダ ヨーグルト		牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉葱 南瓜 人参 グリーンピース キャベツ パイン缶	じゃが芋 油 カレールー 塩 こしょう マヨネーズ
12 土	きつねうどん 牛乳 オレンジ		牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ オレンジ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
14 月	麻婆豆腐丼 (ご飯) もやしのナムル パナナ		牛乳 お菓子	牛乳 ココアケーキ	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま 卵 生クリーム	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 パナナ 苺	油 中華だし 塩 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス バター ココア
15 火	ほうれん草のグラタン (パン) たたき胡瓜 大根スープ みかん		牛乳 ゼリー	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ごま ベーコン	ほうれん草 玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 大根 みかん	じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう パン粉 酢 砂糖 醤油 米 炊き込みわかめ
16 水	鶏の照り焼き (ご飯) シルバーサラダ 味噌汁		牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 酒 みりん 春雨 マヨネーズ 塩
17 木	豆腐入りミートローフ (ご飯) 人参グラッセ かぶとベーコンのスープ		牛乳 お菓子	牛乳 大学芋	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵 ベーコン 黒ごま	玉葱 人参 コーン かぶ エリンギ ネギ	パン粉 ケチャップ 塩 こしょう 砂糖 ポッカレモン 鶏ガラスープ 醤油 さつま芋 油 酢
18 金	食育の日 麦ごはん 魚の塩焼き 刻み昆布の煮物 くずかけ		牛乳 チーズ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 鮭 刻み昆布 しらす干し ごま 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	人参 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸 みかん缶	米 麦 塩 醤油 砂糖 里芋 蒟蒻 みりん 片栗粉 ぶどうゼリーの素
19 土	ロールサンド 飲むヨーグルト パナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	卵 ウインナー 飲むヨーグルト	キャベツ パナナ	ロールパン 塩 砂糖 マヨネーズ
21 月	リクエストメニュー ハヤシライス (ご飯) ポテトサラダ りんご		牛乳 お菓子	牛乳 揚げパン	牛乳 牛肉 ハム きな粉	玉葱 人参 えのき しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 胡瓜 コーン りんご	油 ハヤシルー じゃが芋 マヨネーズ 塩 こしょう 酢 ロールパン 油 砂糖
22 火	筑前煮 (ご飯) かきたま汁 みかん		牛乳 ゼリー	牛乳 芋ぜんざい	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 小豆	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん 玉葱 えのき ネギ みかん	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 砂糖 油 片栗粉 さつま芋
24 木	コーンクリームシチュー (パン) キャベツとりんごのサラダ いちご		牛乳 チーズ	牛乳 切干おにぎり	牛乳 鶏肉 スキムミルク 油揚げ	玉葱 人参 しめじ クリームコーン コーン キャベツ 胡瓜 りんご 苺 切干大根	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 ローリエ 酢 砂糖 米 醤油 みりん 酒
25 金	鶏のオレンジ焼き (ご飯) マカロニサラダ コンソメスープ		牛乳 お菓子	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン きな粉	生姜 にんにく 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ パナナ	醤油 マーメレード マカロニ マヨネーズ 塩 コンソメ 砂糖
26 土	具うどん 牛乳 パナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ	人参 玉葱 ネギ パナナ	うどん麺 醤油 みりん 油 塩
28 月	五目厚焼き卵 (わかめご飯) スティック胡瓜 味噌汁 りんご		牛乳 チーズ	牛乳 豆乳もち	牛乳 卵 鶏ミンチ かまぼこ ひじき 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	人参 玉葱 しめじ ネギ 胡瓜 白菜 りんご	醤油 砂糖 塩 みりん 油 じゃが芋 片栗粉

※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時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

丈夫な体を作る食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食品には卵・魚・肉・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れないようにしましょう。

冬の時期は、1日に1個みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができますよ。

*2/21の給食とおやつはひよこ組のリクエストとなっています。



給食室・・・福田、上川、稲葉

