



さば



1月のメニュー



令和4年 おおたけ保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
4日(火)	黒米ご飯 かまぼこと三枚肉 クービリチー ほうれん草ツナ和え イナムルチ 果物缶	豚肉 かまぼこ みそ 昆布 ツナ こんにやく スキムミルク	米 黒米 砂糖 油 バター さつまい	人参 ほうれん草 大根 椎茸 ねぎ 黄桃缶	ミルク スイートポテト
5日(水)	青菜ご飯 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え 豚汁 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 豚肉 豚レバー みそ スキムミルク きな粉	米 砂糖 油 里芋 こんにやく パン	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう 果物	ミルク 揚げパン
6日(木)	鶏飯 厚揚げの煮付け 果物 きんぴられんこん 玉ねぎのすまし汁	ささみ 卵 厚揚げ 豚肉 のり クリームチーズ ヨーグルト スキムミルク	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 こんにやく ケーキミックス バター	椎茸 ねぎ きぬさや れんこん 人参 なら 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 果物	ヨーグルト チーズケーキ
7日(金)	あわご飯 鶏肉の味噌焼き 青菜とコーンソテー 麩のすまし汁 果物	鶏肉 みそ スキムミルク	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 バター 麩 たいやき	長ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ コーン 冬瓜 椎茸 ねぎ 果物	ミルク たいやき
8日(土)	豚焼肉丼 ツナと青菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ スキムミルク	米 油 砂糖 じゃが芋 カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 生姜 レタス トマト 大根の葉 果物	ミルク カステラ
10日(月)	成人の日(祝日)				
11日(火)	麦ご飯 酢豚 お豆腐シューマイ ほうれん草のかき玉スープ 果物	豚肉 豆腐シューマイ 卵 スキムミルク	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 あんまん	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 ほうれん草 果物	ミルク あんまん
12日(水)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター 米	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト	お茶 青菜じゃこおにぎり
13日(木)	あわご飯 魚の南蛮漬け 冬瓜の煮物 なすのみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 大豆 豆腐 みそ スキムミルク	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 さつまい	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 セロリ 冬瓜 人参 椎茸 いんげん なす えのき 果物	ヨーグルト ミルクかりんとう
14日(金)	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー 油揚げ わかめ みそ スキムミルク	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 ココア	玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン 長ねぎ 果物	ミルク ココアクッキー
15日(土)	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 杏仁フルーツ	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 スキムミ ルク	焼きそば麺 油 杏仁豆腐 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 果物缶	お茶 鮭と青菜のおにぎり
17日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	納豆 ツナ みそ 豚肉 卵 スキムミルク 豆腐 きな粉	米 もちきび 砂糖 油 ごま こんにやく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ えのき 大根の葉 果物	ミルク ごま入りもちもち ドーナツ
18日(火)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳 スキムミルク	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン バター	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 なら モロヘイヤ 玉ねぎ 果物	ヨーグルト フレンチトースト
19日(水)	麦ご飯 魚の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 果物	白身魚 糸かつお 卵 スキムミルク	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 そうめん 小麦粉 紅芋粉 ラード ごま	ほうれん草 生姜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物	ミルク 紅芋ちんすこう
20日(木)	野菜そば 青菜の白和え さつまいのごま煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ みそ のり スキムミルク	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつまい 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 果物	お茶 油みそおにぎり
21日(金)	ポークカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物	豚肉 ツナ 卵 スキムミルク	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト きゅうり 冬瓜 オクラ 長ねぎ 果物	ミルク ミルククッキー
22日(土)	タコライス さつまいサラダ 野菜のみそ汁 果物	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 みそ スキムミルク	米 押麦 砂糖 マヨドレ さつまい ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 レーズン 小松菜 大根 果物	ミルク ちよぼちよぼクッキー
24日(月)	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 果物	さば 糸かつお 豚肉 油揚げ みそ スキムミルク 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 黒米 油 ケーキミックス 砂 糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 小松菜 果物	ミルク アメリカンドッグ
25日(火)	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 スキムミルク	米 もちきび みそ ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ なら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 果物	ヨーグルト ちんびん
26日(水)	ふりかけご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリー 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豚肉 みそ スキムミルク	米 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 パン ココア バター	大葉 ブロッコリー 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物	ミルク ココアラスク
27日(木)	玄米ご飯 魚の煮物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁 果物	赤魚 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ スキムミルク	米 玄米 砂糖 車麩 バター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物	ヨーグルト キャラメル麩
28日(金)	お弁当会				
29日(土)	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ 果物	豚肉 豆腐	米 油 ごま油 ごま 春雨 レモンケーキ	玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン 果物 ほうれん草 コーン えのき オクラ	ミルク レモンケーキ
31日(月)	☆ お誕生日会 ☆ コーンライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ フルーツたっぷりゼリー	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳 スキムミルク ホイップ	米 押麦 バター 油 パン粉 ゼリー ケーキ ココア 砂糖	コーン 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム 果物缶	ジュース お誕生日ケーキ



※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

