

2022年度 1月 給食予定献立表

つくし保育園

日付	曜日	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は10時、○は午後おやつ)	
			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		
16		お弁当給食 ハンバーグたまねぎソース、ペンネ、フロッコリー、ウインナー ほうれん草とコーンのソテー、いちごケーキ				○クラッカー ○マドレーヌ・麦茶	
30	月	ガパオライス さつまいもサラダ キャベツのスープ	米、さつまいも、○ 片栗粉、三温糖、 油、○オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、 ○木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 ピーマン、コーン、え のきたけ、○とろろ こんぶ	○クラッカー ○豆腐の磯辺焼き ○牛乳	
10	24	火	ごはん シーフードカレーライス 人参とフロッコリーのごま サラダ 野菜コーンスープ	米、さつまいも、○ 三温糖、バター、す りごま、片栗粉、油	○牛乳、豆乳、え び、いか、あさり、 ○ゼラチン	○バナナ、にんじん、 たまねぎ、フロッコ リー、コーン、ねぎ、 にんにく	○せんべい ○キャラメルプリン ○バナナ ○牛乳
04	18	水	五目うどん かぼちゃのごまあえ お豆腐ナゲット	干しうどん、○食パ ン、片栗粉、ごま、 油、砂糖	○牛乳、鶏肉、豚 肉、おから、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 ○りんごジャム、ほう れんそう、にんじん、 にんにく、しょうが	○カルシウムせんべい ○りんごジャムサンド ○牛乳
05	19	木	食パン チキングラタン 蒸し野菜サラダ はるさめスープ	食パン、○米、さつ まいも、マカロニ、 はるさめ、○押麦、 薄力粉、バター、○ ごま、油	鶏肉、牛乳	キャベツ、にんじん、 マッシュルーム、たま ねぎ、フロッコリー、 ねぎ、レモン	○クラッカー ○ゆかりおにぎり ○麦茶
06	20	金	ごはん 納豆とじゃこの天ぷら ほうれん草とえのき茸の お浸し 豆腐とわかめのみそ汁	米、薄力粉、油、○ 薄力粉、○三温糖	木綿豆腐、○牛乳、 納豆、しらす、 (20日)○生クリーム ○卵	ほうれんそう、○い ちご、にんじん、えの きたけ、たまねぎ、 ねぎ、にら、わかめ ○七草	○ごまスティック (6日)○七草粥 ○麦茶 (20日)お誕生日ケー キ・麦茶
23	月	高野豆腐の親子丼 かぼちゃサラダ 押麦入りチキンスープ	米、○オートミ ール、押麦、三温糖、 油	○牛乳、鶏肉、凍り 豆腐、卵、○粉チー ズ、おから	○バナナ、かぼちゃ、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、フロッコ リー、コーン、えのき たけ、干ししいたけ	○クラッカー ○オートミール チーズクッキー ○バナナ、○牛乳	
17	31	火	トマトクリームハヤシライス キャベツときゅうりの酢和え じゃがいもとほうれん草の スープ	米、じゃがいも、○ グラニュー糖、○パ ター	○ヨーグルト、牛肉、 牛乳、○ゼラチン	○バナナ、たまね ぎ、キャベツ、きゅう り、ほうれんそう、に んじん、○レモン	○せんべい ○ヨーグルトムース ○バナナ ○麦茶
11	25	水	きのこほうれん草のク リームパスタ れんこんのマリネ さつまいものスープ	○食パン、スパゲ ティ、さつまいも、 ○グラニュー糖、パ ター、砂糖、油	○牛乳、生クリーム、 ベーコン	たまねぎ、○みか ん、マッシュルーム、 れんこん、キャベツ、 ほうれんそう、にんじ ん、えのきたけ、にん	○カルシウムせんべい ○みかんジャムサンド ○牛乳
12	26	木	ロールパン さけフライ はるさめサラダ かぼちゃのポタージュ	○米、ロールパン、 はるさめ、パン粉、 小麦粉、油、砂糖、 ごま油	さけ、木綿豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 ○こんぶ	○クラッカー ○こんぶおにぎり ○麦茶
13	27	金	ごはん たら味噌焼き ひじき炒り豆腐 じゃがいもとチンゲン菜 のみそ汁	米、○じゃがいも、 ○薄力粉、じゃがい も、○油、○三温 糖、片栗粉、油、	たら、木綿豆腐、鶏 肉	○りんご、チンゲン サイ、たまねぎ、にん じん、さやえんどう、 ひじき、干ししいた け	○ごまスティック ○じゃがいもドーナッツ ○りんご ○麦茶

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。