

献立予定表 1月上旬

今月の目標:しっかり良く噛んで食べましょう。

2022年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
1 土		*年始休園日					
2 日		*年始休園日					
3 月		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
4 火	ごはん 大根煮物	ベーコンシチュー スパゲティサラダ ポークビッツ 黄桃缶、麦茶	じゃが芋、サラスパ マヨネーズ	ベーコン、脱脂粉乳 ポークビッツ 魚肉ソーセージ	コーン缶、人参、玉葱 レタス、きゅうり グリーンピース、黄桃缶	麦茶 ウエハース	麦茶 ビスケット
5 水	ごはん 粉ふき芋	白身魚フライ いんげんごまサラダ チーズ、パイン缶 味噌汁(ふのり、玉葱)	パン粉、小麦粉、油 ごまドレッシング	白身魚 チーズ 魚肉ソーセージ	いんげん、人参 コーン缶、玉葱 ふのり、パイン缶	麦茶 クラッカー	牛乳 せんべい
6 木	ごはん さんま缶	れんこんと鶏肉炒め 春雨の酢の物 だし巻き卵、みかん すまし汁(豆腐、わかめ)	油、砂糖 春雨	若鶏もも皮なし 卵、豆腐	れんこん、人参 しいたけ、レタス きゅうり、わかめ みかん	麦茶 クッキー	麦茶 揚げ菓子
7 金	ごはん 枝豆	けの汁、ミニゼリー エビフライ、さつま芋甘煮 紅白かまぼこサラダ ごま昆布佃煮	パン粉、小麦粉、油 さつま芋、砂糖 糸こんにゃく マヨネーズ	エビ、焼き豆腐 かまぼこ、ごま	ぜんまい、ふき ごぼう、人参、大根 しいたけ、きゅうり 昆布、ミニゼリー	麦茶 せんべい	牛乳 マカロニ きなこ
★お楽しみ会★							
8 土	ごはん コーン 煮物	生揚げ中華炒め もやしのツナ和え カニシュウマイ、洋梨缶 味噌汁(なめこ、万能葱)	ごま油	生揚げ、豚ひき肉 カニシュウマイ ツナ缶	人参、玉葱、万能葱 しいたけ、きゅうり もやし、なめこ 洋梨缶	麦茶 ビスケット	ヨーグルト クラッカー
9 日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
10 月		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
11 火	ごはん 白菜 のり和え	なすと豚ひき肉のカレー ブロッコリーサラダ チキンナゲット バナナ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉、脱脂粉乳 チキンナゲット	なす、ブロッコリー 玉葱、人参、コーン缶 グリーンピース、バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 クッキー
12 水	ごはん 醤油昆布	長芋豚肉炒め もやしニラ納豆和え うずら卵煮物、りんご 味噌汁(えのき茸、わかめ)	長芋、油 糸こんにゃく	豚肩ロース うずら卵水煮缶 ひきわり納豆	人参、玉葱、長葱 もやし、ニラ えのき茸、わかめ りんご	麦茶 せんべい	麦茶 かりんとう
13 木	ごはん 切干し大根 煮物	ほうれん草オムレツ 鮭マヨポテトサラダ みかん、鶏そぼろ スープ(人参、玉葱)	じゃが芋 マヨネーズ	卵、鮭水煮缶 鶏ひき肉	ほうれん草、きゅうり コーン缶、人参 玉葱、みかん	麦茶 ビスケット	りんご ジュース 揚げ菓子
14 金	ハンバーグサンドパン クリームコロッケ キャベツフレンチサラダ ミニゼリー、春雨スープ	油、小麦粉、パン粉 フレンチドレッシング 春雨	鶏ひき肉、牛乳	人参、キャベツ、玉葱 きゅうり、コーン缶 ミニゼリー	麦茶 クッキー	牛乳 フルーツ パフェ	
★お誕生会★							
15 土	ごはん いんげん 煮物	鶏肉の照焼き ラーメンサラダ かぼちゃ甘煮、ミニトマト 味噌汁(大根、なめこ)	バター、砂糖、油 茹で中華麺 ごまドレッシング	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ	レタス、きゅうり、玉葱 しめじ、かぼちゃ 大根、なめこ ミニトマト	麦茶 クラッカー	ヤクルト せんべい
16 日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					

給食室から

*新メニューは、7日の「紅白かまぼこサラダ」と
13日の「鮭マヨポテトサラダ」です。

*7日のおやつはひよこ組からきりん組は「マカロニきなこ」です。
ぞう組は「たこやき」を自分たちでクッキングします。

*14日のお誕生会は園児全員に「ハンバーグサンドパン」を提供いたしますので
ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)

*19日はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)



献立予定表 1月下旬

今月の目標:しっかり良く噛んで食べましょう。

2022年 認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
17月	ごはん 小松菜 ごま和え	麻婆豆腐 ごぼうサラダ チキンナゲット バナナ、麦茶	ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉、ごま チキンナゲット	ごぼう、しいたけ 人参、ピーマン 長葱、きゅうり バナナ	麦茶 ウエハース	プリン ビスケット
18火	ごはん さつま芋 煮物	さめの唐揚げ ひじきの煮物 きゅうりカニ和え、みかん 味噌汁(玉葱、えのき茸)	片栗粉、油 糸こんにゃく	さめ、油揚げ カニふぶき	ひじき、しいたけ 人参、きゅうり もやし、えのき茸 玉葱、生姜、みかん	麦茶 クラッカー	麦茶 クッキー
19水	おにぎり 	けんちん汁 シルバーサラダ ミニフランク りんご	春雨、マヨネーズ	若鶏もも皮なし ミニフランク 焼き豆腐 魚肉ソーセージ	大根、人参、長葱 しめじ、きゅうり レタス、りんご	麦茶 ビスケット	牛乳 ぎょうざ皮の プチピザ
20木	ごはん 鮭缶	メンチカツ もやし中華和え 生揚げ煮物、パイン缶 味噌汁(ふのり、万能葱)	パン粉、小麦粉、油 ごま油	豚ひき肉 生揚げ	もやし、きゅうり 人参、ふのり 万能葱、パイン缶	麦茶 クッキー	りんご ジュース せんべい
21金	ごはん チーズ	親子煮 マカロニサラダ ミートボール 洋梨缶、麦茶	マカロニ、マヨネーズ	若鶏もも皮なし 焼き豆腐、卵 魚肉ソーセージ ミートボール	白菜、人参、玉葱 長葱、レタス、きゅうり 洋梨缶	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
22土	ごはん コーン 煮物	肉じゃが、ふりかけ きゅうりサラダ かまぼこ、黄桃缶 味噌汁(豆腐、わかめ)	じゃが芋 マヨネーズ 糸こんにゃく	若鶏もも皮なし かまぼこ、豆腐	人参、玉葱、レタス きゅうり、わかめ グリーンピース 黄桃缶	麦茶 ビスケット	麦茶 揚げ菓子
23日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
24月	ごはん 枝豆	キャベツシチュー ブロッコリー卵サラダ 鶏つくねケチャップ煮 バナナ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	ベーコン、脱脂粉乳 鶏つくね、卵	キャベツ、コーン缶 ブロッコリー、人参 玉葱、バナナ	麦茶 せんべい	スポロン クッキー
25火	ごはん 生揚げ 煮物	カレイの照焼き さつま芋ミルク煮 小松菜納豆和え、ミニトマト 味噌汁(人参、白菜)	さつま芋、砂糖	カレイ、牛乳 ひきわり納豆	小松菜、キャベツ 人参、白菜 ミニトマト	麦茶 クラッカー	牛乳 かりんとう
26水	ごはん 醤油昆布	鶏肉のカレー唐揚げ チンゲン菜中華和え チーズ、りんご すまし汁(わかめ、えのき茸)	油、片栗粉、ごま油	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ チーズ	チンゲン菜、もやし 人参、えのき茸 わかめ、りんご	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい
27木	ごはん ほうれん草 ツナ和え	ハヤシライス れんこんサラダ ウインナー みかん、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	豚肩ロース 脱脂粉乳、ウインナー	れんこん、きゅうり 玉葱、グリーンピース 人参、みかん	麦茶 クラッカー	豆乳 揚げ菓子
28金	ごはん かぼちゃ 甘煮	豚汁 春雨五目炒め エビシューマイ パイン缶、めかぶ納豆	春雨、油	豚バラ肉、焼き豆腐 魚肉ソーセージ エビシューマイ ひきわり納豆	白菜、人参、玉葱 しめじ、ピーマン しいたけ、長葱 めかぶ、パイン缶	麦茶 ウエハース	牛乳 苺クリーム サンド
29土	ごはん いんげん 煮物	キャベツ豚肉味噌炒め 大根の煮物 ゆで卵、洋梨缶 味噌汁(豆腐、なめこ)	油	豚肩ロース 卵、豆腐	キャベツ、人参、玉葱 ピーマン、大根 なめこ、洋梨缶	麦茶 ビスケット	ヨーグルト せんべい
30日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
31月	ごはん さんま缶	麻婆春雨 もやしのカニ和え アンパンマンポテト、黄桃缶 スープ(卵、玉葱)	春雨、ごま油 じゃが芋	豚ひき肉 カニふぶき、卵	人参、しいたけ もやし、きゅうり 玉葱、黄桃缶	麦茶 クッキー	麦茶 揚げ菓子

〈人気 給食レシピ〉ひじきの煮物

(材料 約4人分)

- 乾燥ひじき 15g
- 人参 1/2本
- しいたけ 3枚
- 油揚げ 1枚
- 糸こんにゃく 50g
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 本だし 小さじ1

(作り方)

- ①ボウルにひじきと水を入れ、洗って戻しておきます。
- ②人参、しいたけ、油揚げを細切りに、糸こんにゃくも切って洗っておきます。
- ③鍋にひじきを入れて煮て、少し柔らかくなったら、他の材料と調味料を入れて煮ます。
- ④全体に味がしみて、柔らかくなったら出来上がり☆(お好みで砂糖を少々入れてください)

