2022年 1月 給食献立表

一般社団法人りとせ保育会

日	曜	昼　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	午後おやつ
4	火	ご飯　擬製豆腐 ひじきの炒め煮 お麩と青菜の味噌汁	せんべい	・豆腐・鶏ひき肉・たまご ・豚肉・牛乳・きなこ	・精白米・砂糖・油・麩 ・マカロニ	・人参・長ねぎ・乾ひじき ・グリーンピース・ほうれん草・玉ねぎ	牛乳 マカロニきなこ
5	水	鮭のちらし寿司 なます　さつま芋きんとん 麩と青菜のすまし汁	ウエハース	・さけ・たまご・でんぶ ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま ・さつま芋・麩	・人参・乾しいたけ・さやいんげん ・大根・ほうれん草・長ねぎ	牛乳 五平餅
6	木	食パン　コロッケ キャベツとささみのサラダ コーンポタージュ	ビスケット	・豚挽肉・鶏ささみ・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご	・食パン・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・キャベツ・人参・レモン果汁 ・クリームコーン・レーズン	牛乳 レーズンクッキー
7	金	ご飯　ごぼうと鶏のでり煮 たまごとブロッコリーのサラダ キャベツの味噌汁	黒棒	・鶏肉・たまご・油揚げ ・牛乳	・精白米・油・マヨネーズ	・ごぼう・人参・ブロッコリー・玉ねぎ ・キャベツ・しいたけ・せり ・大根・かぶ	牛乳 七草粥
8	土	カレーライス 千切り野菜の彩りサラダ 鶏肉のスープ	セレクト	・ツナ缶・鶏肉・牛乳	・・油・砂糖 ・薄力粉	・玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃが芋・キャベ ・胡瓜・コーン・ブロッコリー	麦茶 セレクト
10	月	成人の日					
11	火	ご飯　ポークチャップ キャベツのコールスロー 生揚げとわかめの味噌汁	せんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳 ・豆乳・ゆで小豆	・精白米・油・バター・砂糖 ・片栗粉	・ピーマン・人参・玉ねぎ・キャベツ ・胡瓜・コーン・乾わかめ・長ねぎ	牛乳 くずもち汁粉
12	水	麦ご飯　鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのごま和え お麩とキャベツの味噌汁	クラッカー	・鶏肉・牛乳・油揚げ	・精白米・押麦・油・砂糖 ・ごま・麩・干うどん	・玉ねぎ・しめじ・大根・ブロッコリー ・キャベツ・人参・青ネギ	牛乳 きつねおにぎり
13	木	ご飯　鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 小松菜の味噌汁	ビスケット	・鮭・豚肉・油揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ごま・バター・薄力粉	・れんこん・ごぼう・さやいんげん ・玉ねぎ・小松菜・人参・南瓜	牛乳 ホットケーキ
14	金	野菜たんめん 花しゅうまい みかん	かりんとう	・豚肉・豚挽肉・鶏ひき肉 ・豆腐・脱脂粉乳・牛乳 ・しらす干し	・中華めん・油・しゅうまいの皮 ・片栗粉・精白米・ごま	・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ ・小松菜・長ねぎ・生姜・みかん	牛乳 ごまじゃこ おにぎり
15	土	ご飯　麻婆豆腐 ポテトサラダ ほうれん草とえのきのスープ	ウエハース	・豚挽肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・じゃが芋・源氏パイ	・にんにく・生姜・茄子・人参・長ねぎ ・胡瓜・ほうれん草・えのき・玉ねぎ	牛乳 源氏パイ
17	月	ご飯　ミートグラタン ツナとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	せんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・粉チーズ・ツナ缶・ベーコン ・脱脂粉乳	・精白米・バター・砂糖・油 ・じゃが芋 ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン ・トマト缶・レーズン	牛乳 レーズン 蒸しパン
18	火	玄米入りご飯　すき焼き風煮 ひじきとキャベツのごま酢和え ほうれん草の味噌汁	ウエハース	・豚肉・豆腐・牛乳 ・チーズ	・精白米・玄米・ごま ・砂糖・ぎょうざの皮・油	・白菜・玉ねぎ・グリンピース・乾ひじき ・キャベツ・人参・ほうれん草・えのき	牛乳 チーズフライ
19	水	ご飯　ビーフストロガノフ オリビエサラダ りんご	ビスケット	・豚肉・牛肉・生クリーム ・ヨーグルト・鶏肉・たまご	・精白米・薄力粉・油・バター ・じゃが芋・マヨネーズ ・砂糖・強力粉・片栗粉	・玉ねぎ・水煮マッシュルーム ・人参・りんご・キャベツ	牛乳 キャベツピロシキ
20	木	ご飯　白身魚のフライ さっぱりマカロニサラダ 白菜と生揚げの味噌汁	黒棒	・たら・生揚げ・牛乳 ・鶏肉	・精白米・片栗粉・油 ・マカロニ・砂糖・もち米	・生姜・胡瓜・キャベツ・人参 ・レモン果汁・白菜・長ねぎ・しめじ	牛乳 中華おこわ
21	金	ご飯　照り焼きつくね 切干大根のサラダ いも煮汁	せんべい	・鶏ひき肉・豆腐・ロースハム ・豚肉・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・ごま・じゃが芋 ・食パン・薄力粉・バター	・長ねぎ・乾ひじき・切干大根・胡瓜 ・人参・ごぼう・大根	牛乳 ジャムサンド
22	土	ハヤシライス キャベツのコールスロー バナナ	ウエハース	・豚肉・牛乳・鮭フレーク	・精白米・砂糖・バター ・薄力粉・油・ごま	・玉ねぎ・人参・水煮マッシュルーム ・にんにく・トマト缶・トマトピューレ ・キャベツ・胡瓜・コーン・バナナ	牛乳 鮭おにぎり
24	月	ご飯　ふわふわ焼き豆腐 小松菜のおひたし 豚汁	せんべい	・豆腐・ツナ缶・たまご ・脱脂粉乳・しらす・豚肉 ・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・さつまいも・砂糖	・人参・乾ひじき・玉ねぎ・小松菜 ・大根・しめじ・長ねぎ・寒天	牛乳 ようかん
25	火	ご飯　鶏肉となすのトマト煮 キャベツのサラダ きのこと小松菜のスープ	クラッカー	・鶏肉・チーズ・ロースハム ・牛乳・しらす	・精白米・油・砂糖・ごま	・茄子・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ ・人参・胡瓜・レモン果汁・しめじ・えのき ・小松菜・乾わかめ	牛乳 誕生日メニュー
26	水	食パン　ハンバーグ 花野菜サラダ コンソメスープ	ビスケット	・豚挽肉・鶏ひき肉・豆腐 ・たまご・ベーコン・牛乳 ・生クリーム	・食パン・パン粉・片栗粉 ・油・砂糖・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・カリフラワー・ブロッコリー ・コーン ・小松菜・乾わかめ	牛乳 しらすわかめ おにぎり
27	木	根菜カレーライス キャベツとハムのコールスロー ヨーグルトポンチ	かりんとう	・豚肉・脱脂粉乳・ロースハム ・ヨーグルト・牛乳・たまご	・精白米・油・マヨネーズ ・砂糖・バター・薄力粉	・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・にんにく ・キャベツ・胡瓜・みかん缶・パイン缶 ・バナナ	牛乳 バナナケーキ
28	金	肉うどん　大豆とひじきのかき揚げ ほうれん草とえのきのおひたし みかん	せんべい	・豚肉・大豆水煮・かつお節 ・牛乳・ウインナーソーセージ	・ゆでうどん・砂糖・薄力粉 ・油・ロールパン	・長ねぎ・乾ひじき・コーン・玉ねぎ ・ほうれん草・人参・えのき・みかん ・レタス	牛乳 ホットドッグ
29	土	そぼろ丼 ブロッコリーのごま和え 大根と小松菜の味噌汁	セレクト	・豚挽肉・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま	・生姜・コーン・ほうれん草・ブロッコリー ・大根・小松菜	牛乳 セレクト
31	月	ご飯　肉団子の甘辛和え ひじきとキャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい	・たまご・かにかま・油揚げ ・豆腐・牛乳・豚肉	・精白米・油・砂糖 ・片栗粉	・たけのこ・長ねぎ・乾しいたけ・乾ひじき ・キャベツ・人参・コーン・もやし	牛乳 お好み焼き

※　食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります