

# 令和 4年 1月予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
4	火	タコあげカレー フルーツヨーグルト	ミルク サーターアンダギー	米 じゃが芋 カレールウ ソース 小麦粉 砂糖 菜種油	鶏肉 レバー 卵 鶏ガラ ウインナー ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 G.P にんにく カクテル バナナ	フルーツ	
5	水	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 塩 醤油 かたくり粉 さつまいも みそ	豚肉 豆腐 油揚げ 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 グリンピース わかめ 小松菜 ネギ みかん	フルーツ	
6	木	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 塩 醤油 マヨネーズ バター	豚レバー 鶏肉 卵 チーズ 豚肉 ベーコン 鶏ガラ ミルク	トマト きゅうり スイートコーン 人参 わかめ 焼きのり パセリ みかん	フルーツ	
7	金	沖縄風七草雑炊 ちくわの磯辺焼き 白和え フルーツ	ミルク ムーチー	米 白みそ 小麦粉 パン粉 砂糖 三温糖 もち粉 ごま油	ちくわ 豆腐 ポーク 豚肉 ミルク	よもぎ 人参 大根 小松菜 えのき茸 しいたけ バナナ	フルーツ	
8	土	人参にら丼 みそ汁 フルーツ	ミルク きりんパン	米 塩 醤油 みそ パン	豚肉 卵 豆腐 ミルク	人参 にら アオサ みかん	フルーツ	
11	火	ハヤシライス サラダ フルーツ	麦茶 鏡開きぜんざい	米 デミグラスソース ケチャップ 白玉粉 黒糖 小豆 マヨネーズ	豚肉 絹ごし豆腐 鶏ガラ ミルク	トマト キャベツ 人参 ブロッコリー しめじ茸 わかめ みかん	フルーツ	
12	水	弁 当 会	ぶどうジュース ホットビスケット	ホットケーキミックス 小麦粉 いちごジャム	バター ミルク	ぶどうジュース	フルーツ	
13	木	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ 塩 小麦粉 白ごま みそ 砂糖 ドレッシング 醤油	カレイ 油揚げ 卵 煮干し ミルク	ごぼう ブロッコリー 白菜 人参 パプリカ ネギ バナナ りんご	フルーツ	
14	金	麦ご飯 沖縄風煮付け ごま和え 清し汁 フルーツ	ミルク ビスケット プリン	米 あわ 砂糖 醤油 巻き麴 みそ ビスケット ドレッシング	豚肩ロース肉 厚揚げ 卵 煮干し ミルク	小松菜 大根 人参 こんにやく 昆布 インゲン 長ネギ りんご	フルーツ	
15	土	ご飯 クリームシチュー フルーツ	ミルク ジャムパン	パン じゃが芋 小麦粉 米 菜種油	鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 しいたけ バナナ	フルーツ	
17	月	あわご飯 昆布イリチー お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク メロンパン	米 あわ みそ パン	豚肉 煮干し 油揚げ チキアギ ミルク	小松菜 大根 たけのこ ネギ 昆布 こんにやく 人参 りんご	フルーツ	
18	火	スパゲティミートソース サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 米 塩 醤油 オリーブ油	チーズ 卵 豚肉 鶏ガラ ミルク	カリフラワー ブロッコリー 玉葱 茄子 エリンギ トマト ピーマン パセリ りんご	フルーツ	
19	水	誕 生 会	カルピス パースデーケーキ	小麦粉 じゃが芋 塩 ケーキ みそ	鶏肉 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	カリフラワー ブロッコリー 人参 れんこん マッシュルーム えのき 椎茸 いちご	フルーツ	
20	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク タンナーファクルー	米 あわ 塩 醤油 かたくり粉 H.M 粉黒糖 バター	豚三枚肉 おから 卵 ツナ 豆腐 ミルク	小松菜 人参 もやし ネギ しいたけ きゅうり タンカン	フルーツ	
21	金	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ホットビスケット	米 あわ 酢 醤油 砂糖 春雨 じゃが芋 バター ミロ ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン きゅうり トマト 生姜 えのき茸 パイン	フルーツ	
22	土	鶏と冬野菜のカレー フルーツ	ミルク 芋パン	米 カレールウ ソース パン バター	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 カリフラワー バナナ ブロッコリー しめじ	フルーツ	
24	月	納豆ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカンドッグ	米 じゃが芋 醤油 ケチャップ ホットケーキミックス みそ 菜種油	牛肉 レバー 油揚げ 卵 納豆 ウインナー 煮干し ミルク	春菊 ほうれん草 人参 玉葱 ネギ 大根 こんにやく G.P みかん	フルーツ	
25	火	あわご飯 中身汁 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ じゃが芋 トマトソース 塩 食パン マヨネーズ	豚肉 豚中身 かまぼこ 卵 ハム 鶏ガラ ミルク	しいたけ 人参 きゅうり 小松菜 にら りんご	フルーツ	
26	水	ご飯 クリームシチュー ウインナー きゅうりぼりぼり フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 じゃが芋 粉黒糖 小麦粉 バター オートミール チョコチップ	鶏肉 ウインナー 卵 生クリーム ミルク	玉葱 人参 マッシュルーム きゅうり ブロッコリー みかん	フルーツ	
27	木	麦ご飯 すき焼き風煮 大根の和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 押し麦 巻き麴 砂糖 醤油 コーンフレーク 酢 みそ 菜種油	牛肉 豆腐 煮干し ミルク	ほうれん草 白菜 大根 人参 長ネギ しらたき パイン りんご	フルーツ	
28	金	沖縄そば ンスナバーサーネー フルーツ	ミルク ジュージーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ごまドレッシング	豚肩ロース 棒かまぼこ 豚骨 島豆腐 鶏ガラ ミルク	ンスナバー ネギ 人参 ひじき にら きゅうり タンカン	フルーツ	
29	土	発 表 会						
31	月	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ チンゲンのソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 里芋 みそ 塩 醤油 さつまいも	豚肉 ちくわ 棒チーズ 煮干し ミルク	ごぼう 大根 チンゲン 人参 わかめ ネギ コーン みかん	フルーツ	

管理栄養士 岸本弘子