令和4年1月　献　立　表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材料名 熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 乳児（午前）	乳幼児（午後）
4	火	お弁当					お茶 ビスケット	お茶 小麦胚芽クッキー
5	水	ツナカレー パインサラダ	ごはん	油 じゃがいも バター さとう	ツナ缶	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ パイン缶 干しぶどう	お茶 クラッカー	お茶 かりんとう
6	木	トマトソースハンバーグ コンソメスープ	ミルクロール	パン粉(乾) かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵 ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー パセリ にんじん キャベツ コーン缶	牛乳 あられ	かんきつ類 チーズ菓子
7	金	高野豆腐の煮物 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) はくさい だいこん 葉ねぎ	牛乳 おかき	ジョア 肉まん風蒸しパン
8	土	あんかけうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) かたくり粉 フルーツゼリー	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい たけのこ しめじ 根深ねぎ	お茶 クッキー	
10	月	祝日 成人の日						
11	火	魚のレモン風味 白菜のスープ煮	コッペパン	さとう かたくり粉 油	白身魚 ベーコン	レモン(果汁、生) もやし たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい
12	水	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 味付け煮干(幼児)	ごはん	板こんにゃく 油 さとう	干ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げ半 削り節 油揚げ 味付け煮干 豆腐	にんじん グリンピース(冷) 葉ねぎ 干し椎茸 かぼちゃ	牛乳 ビスケット	牛乳 バームクーヘン
13	木	豚肉の中華炒め わかめスープ	レーズンロール	かたくり粉 油 さとう 白ごま	豚もも肉 生わかめ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし えのきたけ	牛乳 ごませんべい	キャロットジュース じゃが丸くん
14	金	筑前煮 みそ汁	ごはん	板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 削り節 生わかめ	にんじん ごぼう たけのこ 葉ねぎ れんこん 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ	牛乳 おかき	牛乳 パイ菓子
15	土	インディアンスパゲッテイ プリン		スパゲティ 油 プリン	合びき肉	にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが	お茶 ごませんべい	
17	月	魚の味噌煮(生揚げ) けんちん汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 生揚げ 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 塩せんべい
18	火	グラタン風シチュー ハムサラダ	クロロール	油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ さとう 白ごま	鶏もも肉 生クリーム チーズ ロースハム	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン缶	お茶 ビスケット	牛乳 のり巻きせんべい
19	火	吹き寄せごはん 鶏のから揚げ そうめん汁	ごはん	糸こんにゃく かたくり粉 油 そうめん	油揚げ 削り節 鶏もも肉 ちくわ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 しょうが しめじ みつば	牛乳 塩せんべい	お茶 ケーキ
20	木	高野豆腐の煮物 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) はくさい だいこん 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
21	金	ゆかりごはん さけ大根 すまし汁	ごはん	さとう かたくり粉 ふ	鮭(皮なし) 角切りこんぶ 豆腐 生わかめ	ゆかり粉 だいこん にんじん しめじ さやいんげん しょうが たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	オレンジジュース ココアサンド
22	土	あんかけうどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) かたくり粉 フルーツゼリー	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい たけのこ しめじ 根深ねぎ	お茶 クッキー	
24	月	うの花炒り みそ汁	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ	にんじん だいこん たまねぎ 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 あられ	牛乳 クッキー
25	火	どっさりキャベツの 米粉ドライカレー ベーコンスープ ・ヨーグルト	麦ごはん	油 じゃがいも	豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 グリンピース(冷) パセリ	お茶 パイ菓子	牛乳 のり巻きせんべい
26	水	魚のレモン風味 白菜のスープ煮	コッペパン	かたくり粉 さとう 油	白身魚 ベーコン	レモン(果汁・生) もやし パセリ はくさい たまねぎ にんじん しめじ	牛乳 せんべい	牛乳 パイ菓子
27	木	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 味付け煮干	ごはん	板こんにゃく 油 さとう	干ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げ半 削り節 油揚げ 味付け煮干 豆腐	にんじん グリンピース(冷) 葉ねぎ 干し椎茸 かぼちゃ	牛乳 ビスケット	牛乳 バームクーヘン
28	金	グラタン風シチュー ハムサラダ	クロロール	油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ さとう 白ごま	鶏もも肉 生クリーム チーズ ロースハム	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン缶	お茶 クラッカー	牛乳 のり巻きせんべい
29	土	インディアンスパゲッテイ プリン		スパゲティ 油 プリン	合びき肉	にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが	お茶 ぼんせんべい	
31	月	魚の味噌煮(生揚げ) けんちん汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 生揚げ 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい