

2022年1月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材			
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	土							
3	月							
4	火	パン 牛乳 バナナ ロールキャベツ かぼちゃとニラのソテー	ヨーグルト	わかめとツナの和え物	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 卵 牛乳 ツナ	パン パン粉 米 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ ニラ バナナ わかめ	
5	水	サケのムニエル ポテトサラダ みそ汁 ごはん りんご	パン 牛乳	大根のそぼろ煮	お菓子 牛乳	牛乳 サケ バター 卵 鶏肉	小麦粉 ジャガイモ コーン マヨネーズ 米 パン	トマト 人参 きゅうり しいたけ りんご 大根
6	木	油淋鶏、レタス 白菜の卵とじ みそ汁 ごはん みかん	お菓子 牛乳	ごぼうのおかか煮	●芋ようかん 牛乳	牛乳 ごま ベーコン 豆腐 卵 花かつお 鶏肉	片栗粉 米 さつま芋	ねぎ 人参 レタス 白菜 寒天 玉ねぎ ピーマン わかめ えのき みかん ごぼう
7	金	塩ラーメン 大根ステーキ 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	ハッシュド ポテト	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 なたと バター 花かつお	中華麺 コーン ジャガイモ 米 片栗粉	バナナ 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ キャベツ もやし 大根 青のり キウイ
8	土	パン ミモザサラダ 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	照り焼きチキン	お菓子 牛乳	卵 牛乳 鶏肉	パン マヨネーズ 片栗粉	ブロッコリー トマト レタス パセリ りんご
11	火	＜仲良しデー＞ 赤魚のエスカベッシュ ブロッコリーのごまマヨ和え 澄し汁 ごはん みかん	ヨーグルト	鶏そぼろ	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 ごま 花かつお うずらの卵 鶏肉	小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 ピーマン レモン汁 しいたけ ブロッコリー セリ みかん
12	水	すき焼き風煮 冬野菜の金平 みそ汁 ごはん ヨーグルト	パン 牛乳	コーンかき揚げ	●きな粉パン ケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト きな粉	ジャガイモ コーン 天ぷら粉 米 パン ホットケーキミックス	こんにゃく えのき セリ ねぎ 白菜 ごぼう れんこん 大根 あおさ パセリ 人参
13	木	白菜と豚バラのみそクリームパスタ ツナサラダ ポパイスープ キウイ	お菓子 牛乳	かぼちゃの ごま和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 粉チーズ ツナ ベーコン ごま	スパゲッティ コーン マヨネーズ 米	白菜 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 かぼちゃ キウイ
14	金	＜おせちバイキング＞赤飯 松風焼き 筑前煮 紅白なます 伊達巻き 日の出かまぼこ 栗きんとん けんちん汁 デザート	りんご 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 小豆 鶏肉 卵 ごま はんぺん かまぼこ 豆腐	もち米 パン粉 栗甘露煮 さつま芋	りんご 玉ねぎ しいたけ ごぼう たけのこ 人参 大根 セリ れんこん
15	土	パン 肉団子スープ バナナ	お菓子 牛乳	海藻サラダ	お菓子 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	パン 片栗粉	玉ねぎ 白菜 干しいたけ 人参 バナナ わかめ 海藻
17	月	天津飯 大根の和風サラダ みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	人参しりしり	お菓子 牛乳	牛乳 卵 カニスティック グリーンピース 薄揚げ 花かつお ごま ツナ	片栗粉 米	ねぎ たけのこ 大根 きゅうり のり かぼちゃ ぶりのり りんご 人参
18	火	ソーセージカツドッグ 和風ポトフ 鶏肉とほうれん草のグラタン みかん	ヨーグルト	きゅうりのゆかり和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 鶏肉 魚肉ソーセージ バター 牛乳 粉チーズ ベーコン	小麦粉 パン粉 パン マヨネーズ 米	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ パセリ 大根 人参 ごぼう ゆかり ブロッコリー みかん きゅうり
19	水	だまごもち ヤクルト 塩サバのカレー焼き、トマト 小松菜の煮浸し ヨーグルト(ひよこ)	キウイ 牛乳	白菜の塩昆布和え	●かきもち 牛乳	塩サバ バター 花かつお 薄揚げ ヨーグルト ごま 牛乳 鶏肉	小麦粉 ヤクルト もち 片栗粉 米	キウイ ごぼう 人参 しいたけ こんにゃく セリ ねぎ トマト 小松菜 しめじ 白菜 塩昆布
20	木	納豆ぎょうざ、ブロッコリー 豚肉とたけのこの煮物 みそ汁 ごはん バナナ	パン 牛乳	チンゲン菜の卵とじ	おにぎり お茶	牛乳 納豆 豚肉 卵	ぎょうざの皮 麩 マヨネーズ 米 パン	ほうれん草 ねぎ ブロッコリー たけのこ 人参 しいたけ キャベツ バナナ チンゲン菜
21	金	広東麺 ポテトチップスサラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	高野豆腐の含め煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび 大豆 うずらの卵 ハム 高野豆腐	片栗粉 米 中華麺 ポテトチップス	ねぎ 人参 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり キウイ
22	土	パン キャベツとウインナーのソテー 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	サケと大根の煮物	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳 サケ	パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご 大根 ピーマン
24	月	ねぎの豚バラ巻き 切り干し大根の含め煮 みそ汁 ごはん みかん	お菓子 牛乳	ブロッコリーのチーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ チーズ	マヨネーズ 麩 米	ねぎ トマト 切り干し大根 人参 小松菜 しめじ みかん ブロッコリー 干しいたけ
25	火	パン 豆腐と長芋の落とし揚げ、レタス ごまだれ豚しゃぶサラダ 牛乳 バナナ	ヨーグルト	ちくわのかば焼き風	おにぎり お茶	ヨーグルト 豆腐 豚肉 しらす干し ごま 牛乳 ちくわ	パン ジャム 長芋 片栗粉 米	人参 しいたけ きくらげ ねぎ レタス きゅうり トマト バナナ
26	水	タラときのこのアクアパッツァ ひじきとささみのポン酢和え みそ汁 ごはん ふりかけ キウイ	パン 牛乳	マッシュポテト	●ベーカド チーズケー キ 牛乳	牛乳 タラ 鶏肉 卵 バター 油揚げ クリームチーズ ごま ふりかけ 生クリーム	ジャガイモ 小麦粉 ビスケット パン 米	トマト しめじ 人参 えのき しいたけ パセリ 白菜 ひじき きゅうり キウイ レモン汁
27	木	メンチカツ、せんキャベツ 五目豆 澄し汁 ごはん ヨーグルト	バナナ 牛乳	ほうれん草の磯辺和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 大豆 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	パン粉 小麦粉 花麩 米	玉ねぎ キャベツ 人参 ごぼう なめこ ねぎ ほうれん草 のり バナナ
28	金	チャンポンうどん かぼちゃとベーコンのマリネ 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	わかめ入り卵焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 えび かまぼこ 卵 ベーコン	うどん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ きくらげ たけのこ かぼちゃ ピーマン りんご わかめ
29	土	パン ミネストローネ キウイ	お菓子 牛乳	ささみのごま揚げ	お菓子 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 ごま	パン ジャガイモ 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ キウイ
31	月	酢豚 ほうれん草の納豆和え みそ汁 ごはん バナナ	お菓子 牛乳	しめじのバター醤油炒め	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うずらの卵 納豆 バター	片栗粉 油麩 米	玉ねぎ 人参 しいたけ パイン ピーマン ほうれん草 ねぎ チンゲン菜 しめじ バナナ

集米日 21日(金)