



令和4年 1月予定献立表

竜王西保育園

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
4	火	鮭の橙焼き(ブロッコリー添え) 筑前煮 黒豆 なめことわかめの味噌汁 果物(みかん缶)	ごはん	鮭 チーズ 味噌 鶏肉 黒豆 わかめ 味噌 煮干し	人参 ブロッコリー ごぼう 人参 こんにゃく いんげん なめこ ねぎ みかん缶	ノンエッグマヨネーズ ごま油 里芋 砂糖	今年も宜しく お願いします 
	おやつ	♪年明けうどん 牛乳		飲:牛乳 かまぼこ 油揚げ 煮干し	ねぎ 小松菜	うどん 砂糖	
5	水	大塚にんじんめし お豆腐ナゲット ごま煮浸し かぶの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 煮干し	大塚人参 竹の子 もやし 人参 ほうれん草 小松菜 かぶ えのき ねぎ バナナ	米 油 砂糖 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	大塚にんじん は、濃い鮮紅色 で独特の風味と 甘さがあるのが 特徴で、収穫時 には、80cm~ 120cmにもな ります。
	おやつ	♪南瓜ケーキ 牛乳		飲:牛乳 卵	南瓜	バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
6	木	中華丼 春雨の中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん	豚肉 卵 ハム 杏仁豆腐	白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 しめじ きくらげ ねぎ 人参 胡瓜 みかん バイン もも レーズン バナナ りんご	ごま油 片栗粉 春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	白菜は寒くなる と甘みが増しま す。
	おやつ	♪マーラカオ 麦茶		卵 生クリーム		小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 ごま	
7	金	七草がゆ 鯖の煮つけ 揚げじゃがサラダ 豚肉とキャベツの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鯖 豚肉 味噌 煮干し	七草 生姜 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ バナナ	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	七草がゆ 
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
8	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
11	火	ほうとう 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え クラッシュゼリー	ごはん	豚肉 味噌 煮干し 鶏肉	南瓜 人参 大根 ねぎ 椎茸 生姜 小松菜 人参 キャベツ コーン みかん バイン もも レーズン レモン汁	ほうとう 油 里芋 砂糖 ごま ごま 砂糖 ゼリーの素	ほうとうは山梨 県の郷土料理 で、昔は山梨で は「ほうとうを うてないと嫁に 出せない」と言 う文化もありま した。
	おやつ	♪きな粉おにぎり 牛乳		飲:牛乳 きな粉		砂糖	
12	水	コロッケパンサンド(コロッケ) 揚げ大豆と南瓜のサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	パン (ご飯)	大豆	キャベツ 南瓜 人参 ブロッコリー 人参 カリフラワー バナナ	パン コロッケ 油 砂糖 油 片栗粉 さつま芋	コロッケは、西 洋料理のクロ ケットを模倣し た日本の洋食の 一つです。
	おやつ	♪ノンエッグクッキー 麦茶				小麦粉 砂糖 油	
13	木	白身魚のエスカベージュ カリブココーンサラダ スコッチブロス 果物(りんご)	ごはん	バス 鶏肉 ベーコン	生姜 玉葱 人参 トマト カリフラワー ブロッコリー コーン ねぎ セロリ 玉葱 人参 りんご	砂糖 片栗粉 油 ドレッシング 押し麦 オリーブ油	エスカベージュ とはフランス語 で「油で揚げて から酢に漬ける 」という意味 があります。
	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
14	金	豚丼 切り干し大根のごま和え 根菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根 人参 もやし キャベツ コーン ごぼう 人参 大根 南瓜 ねぎ バナナ	油 砂糖 ごま ごま 砂糖 里芋	切り干し大根に は食物繊維、カ リウム、ビタミン B群などのミ ネラルやビタミン が多く含まれ ています。
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
15	土	チーズサンドはんぺん しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チーズサンドはんぺん	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 しゅうまい 油	
	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
17	月	カレーライス 福神漬 カリブサラダ フルーツ入りあまおうゼリー	ごはん	豚肉	生姜 玉葱 人参 りんご 福神漬 カリフラワー ブロッコリー 人参 みかん バイン もも ナタデココ レーズン	油 カレールー じゃが芋 ドレッシング ゼリー	カレーには、体 を温める効果・ 体力増強・疲れ た体を休めるの に役立つハーブ やスパイスがバ ランスよく配合 されています。
	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)



日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
18	火 😊	たらの磯辺焼き	ごはん	たら 青のり		小麦粉 片栗粉 油	郷土料理 「秋田県」
		五目煮びだし		油揚げ	小松菜 人参 もやし いんげん	砂糖	
		いもの子汁		鶏肉 鰹節	まいだけ ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋	
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ		飲:牛乳 卵		さつま芋 小麦粉 油 砂糖	
19	木	ツナとチーズの厚焼き玉子	ごはん	ツナ 卵 チーズ	人参 玉葱 ねぎ	砂糖 油	卵焼きに砂糖を加えるとふっくらと柔らかく仕上げる役目があり、塩を入れるのは、卵を固めやすくする役目があります。
		もやしのおかか和え		鰹節 鶏肉	小松菜 人参 えのき	砂糖	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	ほうれん草 ねぎ	じゃが芋	
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ		飲:牛乳		クロワッサン	
20	木	ケバブ	ごはん	鶏肉	玉葱		世界の料理 「トルコ」
		チョパンサラタス(サラダ)		ツナ	赤ピーマン キャベツ 胡瓜 大根 コーン レモン汁	砂糖 オリーブ油	
		バブチュチョルパス(スープ)		ベーコン	玉葱 人参 グリンピース	バター	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
		おやつ		飲:牛乳		クッキー ジャム	
21	金	豚肉のアップルソースかけ	ごはん	豚肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖	Book de Lunch 「白雪姫」
		森のきのこソテー		ベーコン	エリンギ しめじ コーン 小松菜 キャベツ	油 片栗粉	
		ホワイトスープ		ウインナー 豆乳	人参 玉葱	じゃが芋 バター 小麦粉	
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ				プリン	
22	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		厚焼き玉子		卵焼き			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		ヨーグルト			
24	月 😊	鶏の唐揚げ	ごはん	鶏肉	生姜 にんにく	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	唐揚げは、大人も子どもも大好きなメニューで、近年、あちこちで唐揚げ専門店が出店しています。
		野菜ゴマサラダ		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ	ドレッシング	
		豆腐となめこの味噌汁			なめこ		
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		チーズ 牛乳 卵		さつま芋 バター ホットケーキ粉	
25	火	オムレツのトマトソースかけ	ごはん	オムレツ 鶏肉	玉葱 トマト	砂糖	「オムレツ」のバリエーションは非常に多く、世界中の様々な料理がオムレツの仲間として扱われています。
		肉じゃがカレー味		豚肉	玉葱 人参 グリンピース	じゃが芋 油 砂糖	
		大根とわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	大根 人参 ねぎ		
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ		飲:牛乳 大豆 きな粉		砂糖	
26	水 😊	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 しめじ 人参 トマト グリンピース オレンジジュース にんにく	油 じゃが芋 ハヤシルー	ハヤシライスは日本生まれの洋食です。
		白菜のサラダ			白菜 フロッコリー コーン	砂糖 オリーブ油 ごま	
		フルーツカクテル			パイナップル みかん もも フルーツカクテル バナナ りんご		
		おやつ		飲:牛乳		せんべい	
27	水 😊	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会 
		かみかみボール		鶏肉 じゃこ 高野豆腐 豆乳	れんこん 切り干し大根 椎茸	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
		ごぼうとコーンのサラダ		鰹節 ハム	ごぼう 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ ごま	
		お祝いすまし汁		わかめ なると 鰹節	ほうれん草 えのき ねぎ		
		果物(いちご)			いちご		
		おやつ		飲:牛乳	みかん	みかんタルト 生クリーム カラーシユガー	
28	金 😊	鯖の利休焼き	ごはん	鯖		片栗粉 ごま	とろろの粉は、高野豆腐を作ったときにできる「切りくず」です。
		とろろの粉の煮物		とろろの粉 油揚げ	白菜 大根 ねぎ 人参	油 砂糖	
		豚汁		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	ごま油 里芋	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		ヨーグルト			
29	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		肉団子		肉団子			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		ヨーグルト			
31	月 😊	スパゲティーミートソース	麺	豚肉 大豆	玉葱 にんにく セロリー トマト	スパゲティー オリーブ油	子どもたちに大人気のスパゲティーミートソースはじっくり煮込むのがポイントです。
		キャベツとリンゴのサラダ			キャベツ りんご 胡瓜 レーズン	油	
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん パイン もも バナナ ナタデココ		
		おやつ		わかめご飯素		米	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

あけましておめでとございます。今年もおいしくて安全で、子どもたちが給食の時間を楽しく過ごせるように、心を込めて作りたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。