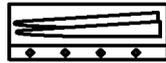




# 1月予定献立



今月の献立にはくじらとうちゅう組のリクエストメニューが入っています！  
(☆印がついているもの)

2022年1月  
風の子保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ
4	火	豆乳ドリンク		4日 納品業者が休みの為、お弁当の用意をお願いします。		磯辺団子(上新粉 刻み海苔) 煮干し
18				18日 誕生会メニュー		
5	19 水	じゃが芋	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草と油揚げの和え物 刻み昆布の煮物 ☆味噌汁	鮭 ほうれん草 もやし 油揚げ 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく くなめこ 豆腐 ネギ>	焼きまんじゅう(小麦粉 イースト) 白菜の即席漬け 煮干し
6	20 木	豆乳ドリンク	ごはん	☆鶏肉の西京焼き れんこんとごぼうのサラダ がんと大根の煮物 味噌汁	鶏肉 れんこん ごぼう きゅうり ツナ ゴマ 卵不使用マヨネーズ がんと 大根 にんじん 干し椎茸 <白菜 しめじ>	焼きうどん(うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 鰹節)するめ
7	21 金	干し芋	ごはん	豚カツ おかか和え ひじきの煮物 ☆味噌汁	豚肉 卵 小麦粉 パン粉 キャベツ ブロッコリー 鰹節 ひじき にんじん 油揚げ 糸こんにゃく <じゃが芋 玉ねぎ ワカメ>	7日七草がゆ(米 七草) 田作り(いわし ゴマ) 21日じゃこネギごはん(米 じゃこネギ) 大根の即席漬け 昆布
24	月	豆乳ドリンク	ごはん	カレイの照り焼き ささみときゅうりの香味和え 白菜と春雨炒め 味噌汁	カレイ ささみ きゅうり 豚肉 白菜 春雨 にんじん 玉ねぎ ニラ <キャベツ えのき>	こぎつねごはん(米 油揚げネギ) ほうれん草の煮浸し 昆布
11	25 火	じゃが芋	菜めし	稲荷餃子 ごぼうとこんにゃくのおかか炒め 大豆もやしのサラダ 味噌汁	豚ひき肉 キャベツ ニラ 油揚げ ごぼう 糸こんにゃく 鰹節 大豆もやし にんじん きゅうり ハム <かぶ 玉ねぎ>	揚げ餅(餅) 白菜の煮浸し 煮干し
12	26 水	豆乳ドリンク	ごはん	☆鶏のから揚げ なめ草和え 切干大根と里芋の煮物 味噌汁	鶏肉 片栗粉 小松菜 もやし なめ草 切干大根 里芋 にんじん 竹輪 <豆腐 白菜>	☆ふかしさつま芋 ブロッコリー 煮干し
13	27 木	さつま芋	ごはん	かむかむハンバーグ オープン焼き ワカメと春雨の酢の物 13日味噌汁 27日呉汁	牛豚合いびき肉 玉ねぎ れんこん ごぼう 卵不使用マヨネーズ パン粉 じゃが芋 ブロッコリー ワカメ 春雨 にんじん きゅうり <キャベツ 油揚げ> <大豆 大根 ネギ にんじん>	鶏きのこごはん(米 鶏肉 えのき しめじ 干し椎茸 にんじん) 小松菜の煮浸し 昆布
14	28 金	干し芋	ごはん	サバの塩焼き 即席漬け 鶏肉と高野豆腐の煮物 ☆小江戸汁	サバ 白菜 きゅうり 鶏肉 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 <豚肉 さつま芋 大根 にんじん しめじ ネギ 糸こんにゃく>	☆ひまわりパイ(餃子の皮 かぼちゃ) キャベツの即席漬け 煮干し
17	31 月	さつま芋	ごはん	豚肉の梅味噌焼き ピーマンとツナ炒め ☆ポテトサラダ きのこ汁	豚肉 梅干し ピーマン キャベツ ツナ じゃが芋 にんじん きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ <しめじ えのき 舞茸 大根>	☆きな粉団子(だんご粉 豆腐きな粉) ブロッコリー 煮干し

麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

7日(金):七草  
おやつに七草粥と  
田作りを食べます。



11日(火)鏡開き : おやつに揚げ餅を食べます。

21日(金)

きりん・くじら組は遠足の日になりますので、  
お弁当の用意をお願いします。

27日(火)クッキング ぱんだ組が呉汁を作ります。



18日(火)誕生会メニュー

- さつま芋ごはん(米 さつま芋 黒ゴマ)
- 天ぷら(鶏ムネ肉 竹輪 青海苔 小麦粉 片栗粉)
- 大根の田楽(大根)
- ウインナーと春雨炒め(ウインナー 春雨 玉ねぎ ピーマン)
- 水菜のサラダ(水菜 ほうれん草 ブロッコリー ベーコン  
コーン にんじん 卵不使用マヨネーズ)
- みかん りんご

おやつ

飾りごはん(米 ハム にんじん 海苔) 昆布

